APRILE 2019

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

SFIZIOSI NIDI DI PASTA
con ragù
di primavera

&

PER SECONDO
ricche tasche
RIPIENE

+

30
idee con
sfoglia e brisée

OTTO
FOCACCE
farcite
da picnic

Cioccotorta
a strati
con le fragole
pag. 62

115
RICETTE INEDITE
non le trovi sul sito

Scopri le tre torte golose che abbiamo creato per te

fragole e cioccolato per
Pasqua

Anno 3 - N. 4 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. – Sped. in A.P – DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1-Aut. MBPA/LO-NO/103/A.P./2018 -LO/MI

GRUPPO MONDADORI

IN EDICOLA IL 16 MARZO 2019

Manuel
Enza
Laura
Giovanni
Aurora

FOTO DI SARA D'ALBERTO

benvenuti in **redazione**

È arrivata la primavera e si respira aria di novità. Qui, nella casa di GialloZafferano, l'abbiamo annusata, catturata e interpretata per darvi un mare di novità sul sito e sulla rivista. Mamma e figlio, si sa, vanno a braccetto. Per cominciare: grande attenzione in fatto di alimentazione e salute. Sul sito con la nuova sezione dedicata al Benessere, contraddistinta dal colore verde, con più di 800 ricette pensate per darvi piatti calibrati e salutari, mentre le altre 4400 si arricchiscono di conteggio calorico e valori nutrizionali. Sulla rivista invece la salute a tavola avrà un servizio di approfondimento su un cibo con tanto di ricette. A corollario una rubrica che fornirà nozioni su alimenti, combinazioni tra ingredienti e tecniche di cottura. Da questo mese Giallozafferano.it diventerà il primo sito in Europa "parlante", grazie all'integrazione con Google Assistant, ma le novità tecnologiche sono molte altre e ve le raccontiamo a pag.8. La rivista invece vi "parlerà" a modo suo con nuovi servizi, una grafica più moderna e foto più grandi che rendono i piatti ancor più golosi. Oltre alla salute nel piatto i nuovi contenuti affrontano il mondo della spesa, sia con una rubrica dedicata all'acquisto dei prodotti top di stagione, sia con servizi di due pagine che vi aiuteranno a scegliere frutta, verdura, pane, formaggio ecc.. Diventa più corposa anche la parte della scuola di cucina con tante ricette step by step e più schede da tagliare e conservare messe in fondo al giornale. Ciliegina sulla torta: incominciamo a parlare di vino (pag.67), perché un buon bicchiere è imprescindibile quando si parla di mangiare bene. E le ricette di GialloZafferano, si sa, sono perfette.

Laura Maragliano, direttore

STELLE e padelle

Urano lascia il tuo segno dopo sette anni! Dopo tanti colpi di scena ora torna la calma e puoi gettare le tue reti per la pesca miracolosa. Ottimi risultati su tutti i fronti ti premiano per gli sforzi fatti e il benevolo sguardo di Giove, che ti irraggia e ti sostiene fino a dicembre, ti regala una **piacevole aura di letizia** e tanta curiosità. Avrai voglia di conoscere posti, persone e cose nuove. Scegli un filone e mettiti a studiare: ti consiglio un corso sulla cottura a bassa temperatura. Fare cose buone e piano ti consentirà di mettere a fuoco con precisione i prossimi vincenti obiettivi. ***S.B.***

ARIETE
dal 21 marzo al 20 aprile

È tempo di **raccogliere buoni** risultati e di puntare ancora più **in alto**

sommario

aprile

52
Flan di sparagi al basilico, perfetto per aprire il pranzo di Pasqua

veloce con gusto

classico ma non troppo

14
Ciambella di primavera, uno strepitoso scrigno di pirmizie

veg per tutti

70
Insalata di finocchi, carciofi e primosale: fresca e golosissima

I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

22 kg
DI VERDURE
(e tante erbe aromatiche) per portare in tavola la primavera

30
UOVA
che non a caso sono il simbolo della Pasqua

OLTRE A 4 CHILI DI FORMAGGIO E 12 CHILI TRA PESCE, AGNELLO, POLLO E MANZO

Foto di copertina di Sonia Fedrizzi

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi

Contorni

Dolci

la scuola di giallo

CHIEDI a noi

A domanda, risposta dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici

CREMA AL BURRO AL CIOCCOLATO

https://ricette.giallozafferano.it/Crema-al-burro-al-cioccolato.html

@Silvia: Ciao, posso utilizzare questa crema al burro per rivestire una torta? Aggiungendo il colorante nero in gel riesco a farla diventare nera, oppure non raggiungerà mai una tonalità così scura?

@Giallozafferano: Utilizzala pure per rivestire una torta. Puoi provare ad aggiungere il colorante in gel oppure, in alternativa, quello in polvere, che ti garantirà un colore più definito.

Zeppole di San Giuseppe

https://ricette.giallozafferano.it/Zeppole-di-San-Giuseppe-fritte.html

@Giorgia: "Pur rispettando la ricetta, a me le zeppole di San Giuseppe non si gonfiano mai.

@Giallozafferano: Se non si gonfiano è probabile che l'olio per la frittura sia troppo caldo. Controlla la temperatura con un termometro secondo le indicazioni, vedrai che otterrai una frittura perfetta!

Strudel salato

https://ricette.giallozafferano.it/Strudel-con-ricotta-e-spinaci.html

@Marina: Mi piace molto l'idea di uno strudel salato da portare in gita, ma ho paura che si rompa nel tragitto.

@Giallozafferano: Questa ricetta è perfetta da preparare in anticipo ed è ottima fredda. Taglialo a fette e non avrai problemi di viaggio.

Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***

la vincitrice del contest AVIS

Elena Zanetti Lorenzetti studentessa di chimica e tecnologia farmaceutiche a Parma, è una donatrice abituale con una vera passione per la cucina.

TORTA giorno DI SOLE

Per il pan di Spagna
3 uova - 150 g zucchero - 150 g di farina

Per la bavarese alla vaniglia
250 ml di latte - 100 g di tuorli - 150g di zucchero - 500 ml di panna - 1 baccello di vaniglia - 12 g di gelatina in fogli

Per la gelée di mango
190 g di purea di mango - 10 g di succo limone - 50 g di zucchero - 6 g di gelatina in fogli - 20 g di destrosio - gocce di aroma al limone

Per la glassa a specchio
75ml di acqua - 150 g di zucchero - 150 g di sciroppo di glucosio - 100 g di latte condensato - 10g di gelatina in fogli - 150g di cioccolato bianco a scaglie - gocce di colorante alimentare giallo

Fai la bavarese: scalda il latte in un pentolino con il baccello di vaniglia portandolo quasi a bollore. In un altro pentolino sbatti i tuorli con lo zucchero fino ad avere una crema chiara e omogenea. Ammolla la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Filtra il latte e versalo gradualmente sul composto di uova e zucchero. Metti la crema sul fuoco e mescola con la frusta fino a quando si sarà rassodata. Incorpora la gelatina strizzata. Monta la panna fredda a neve ben ferma. Incorpora gradualmente la crema e lascia riposare in frigo per un'ora.

Fai il pan di Spagna: monta le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto gonfio e spumoso. Aggiungi la farina setacciata mescolando dal basso verso l'alto. Versa in una teglia (20 cm) e inforna per 35 minuti a 170°.

Fai la gelée: ammolla la gelatina in acqua fredda. Frulla il mango con gli altri ingredienti; porta a bollore il tutto e poi incorpora la gelatina. Versa il composto in un anello per dolci da 18 cm, fai intiepidire e traferisci in frigo a rassodare bene. Dividi in 2 il pan di Spagna in senso orizzontale. Ricopri con un foglio di acetato un anello per dolci da 20 cm. Versa sul fondo 1/3 della bavarese; fai seguire da un disco di pan di Spagna, poi da 1/3 di bavarese. Stendi la geleé al mango su tutto e copri con la bavarese rimasta. Chiudi con il 2° disco di pan di Spagna e metti per 1 ora in freezer.

Fai la glassa: ammolla la gelatina. Scalda l'acqua con zucchero, destrosio e glucosio. Unisci il latte condensato e il cioccolato e scalda fino a ottenere una crema liscia. Unisci il colorante fino a raggiungere la tonalità voluta. Fai raffreddare fino a 35° e versa la glassa sulla torta fredda: si solidificherà in pochi minuti.

DI BARBARA RONCAROLO

giallozafferano.it

Novità e tendenze scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sul sito

Innovazioni e nuovo look

GialloZafferano festeggia la primavera rifacendosi il look. Le novità sono tante, una più saporita dell'altra e tutte con l'obiettivo di arricchire ancora GialloZafferano, mantenendolo come sempre semplicissimo da utilizzare. La prima innovazione è tech: il nostro sarà il primo sito in Europa che "parla", grazie all'integrazione diretta con Google Assistant.
Ed è anche il primo a essere contemporaneamente presente con integrazioni dedicate sui device Google Home, Echo Show di Amazon Alexa e Bixby di Samsung. La bella stagione inoltre si apre con uno stile rinnovato e nuove sezioni: nasce infatti il canale Benessere con più di 800 ricette selezionate in base agli ingredienti e ai metodi di cottura più salutari; ci sarà anche una guida editoriale ricca di informazioni e approfondimenti sui temi dell'alimentazione, con un occhio alla stagionalità. Si tratta di contenuti di alta qualità grazie alla supervisione del nostro biologo nutrizionista. Anche le altre sezioni del sito saranno più attente al benessere, perché le 4400 ricette di GialloZafferano si arricchiscono di informazioni su valori nutrizionali, calorie e indicatori utili in caso di intolleranze.
Non ti resta che cliccare e gustare insieme a noi tutte le novità.

sui social

TANTI LIKE SU INSTAGRAM

Mini pasqualine

Squisite tortine salate da preparare in anticipo e mettere nel cestino per la classica gita di Pasquetta.
www.instagram.com/p/BhBgzuoBvCL/

CONDIVISIONI FACEBOOK

Paccheri con carciofi e pancetta

Un primo insolito e saporito.
www.facebook.com/GialloZafferanolive/videos/10155570613766896/

VIDEO DA RECORD

Torta mascarpone e fragole

Pan di Spagna, frutta e una crema golosa.
www.facebook.com/GialloZafferanolive/videos/10155979528611896/

prossimamente

DALLA SICILIA

Pastieri ragusani

A PASQUA: TORTINE SALATE CON CARNE E FORMAGGIO

TIPICI PUGLIESI

Sporcamuss

BOCCONCINI DI SFOGLIA CON CREMA. GOLOSISSIMI: SI SERVONO CALDI!

DI BARBARA RONCAROLO

è tempo DI...

Aprile è il mese del risveglio, il mercato si popola di frutta e ortaggi squisiti che sbocciano come i fiori a primavera

KIWI

Che il kiwi sia ricco di vitamina C, persino più degli agrumi, è ormai risaputo. Meno noto invece è che si tratti di un prodotto diventato tipicamente italiano, di stagione fino a maggio. **Origini** Il kiwi è nato in Cina; la sua fortuna però è merito dei neozelandesi, che lo coltivarono in modo intensivo e gli cambiarono il nome da uva spina cinese a kiwi, in omaggio all'animale simbolo della Nuova Zelanda. Negli anni '70 la pianta si è ambientata in Italia: ora la varietà Latina ha ottenuto l'Igp e il kiwi è il nostro secondo frutto più esportato, dopo la mela. **Varietà** Generalmente la sua polpa è verde, ma ci sono anche varietà a polpa gialla o rossa. Il kiwi in miniatura si chiama Nergi, è grande come una fragola e si mangia con la buccia. **Acquisto e conservazione** Verifica che la buccia abbia una leggera peluria, che sia integro e ben sodo. Per farlo maturare, riponilo in un sacchetto di carta con una mela o una banana. er conservarlo più a lungo, invece, tienilo in frigorifero.

UOVA di quaglia

Piccole e inconfondibilmente puntinate, le uova di quaglia si usano come le uova di gallina, ma hanno meno grassi e meno colesterolo. **Acquisto e conservazione** Si trovano nei migliori supermercati. In etichetta è indicata la data di scadenza: si conservano in frigorifero per 28 giorni dalla data di deposizione, che però è indicata solo nel caso delle uova extrafresche. **Uso in cucina** Un uovo di gallina corrisponde a circa 4-5 uova di quaglia. È importante tenere conto di questa proporzione quando si preparano queste ovette, che possono essere cucinate al tegamino, alla coque, sode e anche in camicia. **Tempi di cottura** Uova sode: immergile in acqua bollente per circa 3-4 minuti. Il guscio è molto resistente: per aprirlo meglio passa l'uovo sotto l'acqua fredda, poi picchiettalo in più parti e aiutati con la membrana per togliere il guscio con un movimento a spirale. Per la cottura alla coque sono sufficienti 1-2 minuti.

barba DI frate

Si trovano solo da metà marzo a metà maggio questi ciuffi verdi dal sapore delicatamente salato e pungente, da cui derivano gli altri nomi della barba di frate: agretti, senape dei monaci e, non ultimo, salsola soda, da cui veniva estratto il carbonato di sodio.
La barba di frate si conserva in frigo per 3-4 giorni. Per pulirla, elimina le radichette e sciacqua bene gli steli per eliminare tutti i residui di terra.
In cucina è perfetta lessata o cotta al vapore ed è versatile protagonista di insalate, torte salate e frittate. La cottura è rapida: non più di 5-6 minuti.

Extralight

100 g di agretti a crudo contengono solo **17** kcal

Il trucco in cucina

Per far in modo che anche dopo la cottura la barba di frate mantenga un bel colore verde vivo, dopo averla pulita, immergila a crudo in acqua e ghiaccio e poi cucinala. Questo procedimento ferma l'ossidazione e mantiene gli ortaggi brillanti e croccanti.

CHI ENTRA E CHI ESCE

agretti, asparagi, lattuga, porri, zucchine, fragole
carciofi, mandarino tardivo, pompelmo

pasta SFOGLIA & brisée

Un'idea al giorno

per un mese all'insegna di due pratiche basi pronte per golose preparazioni dolci e salate, dalle quiche ai croissant. Consigli e ricette per scegliere e gustare il meglio

A CURA DI **MAURO COMINELLI**
TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI** RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI**
IN CUCINA **ALEXANDRA OLENINA** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

L'ORIGINE DELLE DUE RICETTE RISALE ALLA FRANCIA DEL SETTECENTO

PROTAGONISTE **A TUTTO MENU**

Torte dolci e salate, croissant, pizzette, fagottini... Grazie al loro gusto neutro, pasta sfoglia e brisée sono protagoniste delle ricette più diverse. Per chi non ha tempo di prepararle in casa, in commercio si trova un'ampia scelta di basi già pronte. Ciò è particolarmente utile per la sfoglia, che prevede una lavorazione complessa, durante la quale l'impasto viene steso e ripiegato molte volte su stesso per inglobare più aria possibile; rispetto a quello casalingo, il processo industriale moltiplica e rende perfettamente uniformi gli strati ottenuti garantendo un'ottima leggerezza. La pasta brisée pronta, invece, risulta più friabile di quella fatta a mano poiché i macchinari permettono di superare la difficoltà della prima fase di impasto, dovuta all'uso di una ridotta quantità di grasso. Gli ingredienti base sono gli stessi per le due paste: farina, burro, acqua e sale; in quelle industriali, vengono però usati molto spesso grassi diversi (margarina, olio di cocco o palma), e aggiunti additivi come acido citrico (conservante) e alcol (che conferisce sofficità).

1
BRISÉE
Grazie alla sua friabilità è una base perfetta per contenere ripieni morbidi; ciò la rende adatta alle quiche e alle torte salate in generale. Per quanto riguarda i dolci, è perfetta per torte e tartellette farcite con ripieni alla frutta e crema.

2
SFOGLIA
È particolarmente adatta a farciture non debordanti. Ideale per preparazioni salate come vol-au-vent, pizzette e finger food, in quelle dolci è indispensabile per millefoglie, croissant, ventaglietti e strudel.

3
VARIANTI
In commercio si trovano molte varianti, a partire dal formato (rettangolare oltre al classico tondo) e dallo spessore. Vengono prodotte anche in versione integrale, senza glutine, light (-30% di grassi) e surgelate.

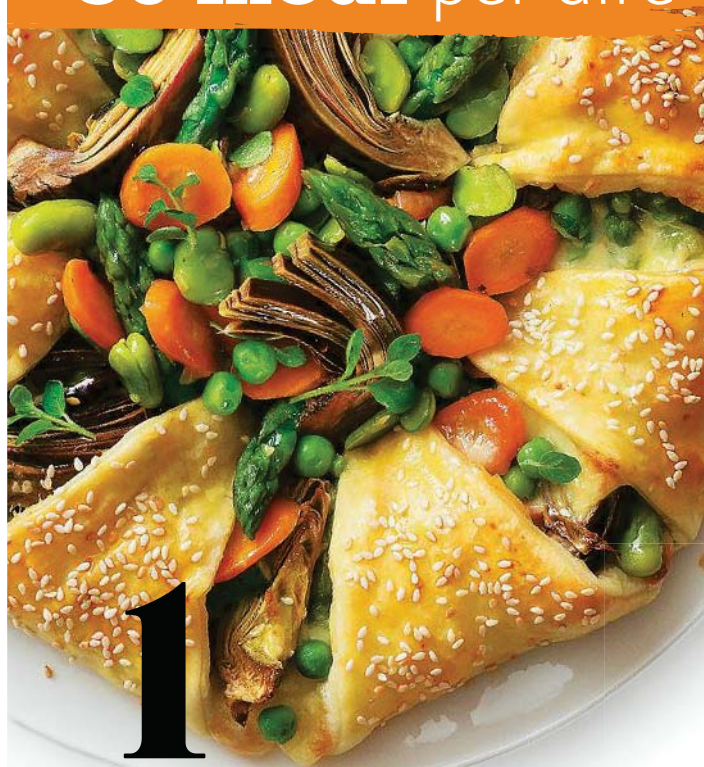
consigli d'uso

La sfoglia e la brisée surgelate vanno tolte dal freezer almeno un'ora prima dell'impiego; quelle fresche, invece, devono essere usate appena estratte dal frigorifero. In ogni caso le basi non vanno toccate troppo con le mani calde altrimenti perdono la loro consistenza originale e l'elasticità, rendendo più faticoso il trasferimento negli stampi.

cotta in BIANCO

Per preparare un guscio di sfoglia o brisée, si dispone il disco di pasta in uno stampo tenendo la carta in dotazione rivolta verso il basso. Poi si bucherella il fondo con i rebbi di una forchetta, si copre con un foglio di carta da forno e uno strato di legumi secchi e si cuoce in forno a 180° per 20 minuti. Al termine, si eliminano legumi, carta da forno e si lascia raffreddare.

occhio ALLA qualità

I criteri per valutare la qualità del prodotto sono gli stessi per entrambi i tipi di pasta. Innanzitutto, al momento dell'apertura della confezione non devono essere presenti tagli o pieghe evidenti. Inoltre, va considerata la lavorabilità: la pasta deve essere facilmente estensibile, non secca e sufficientemente elastica. Infine, si deve avvertire chiaramente il profumo di burro; al contrario, la presenza di aromi che ricordano il formaggio oppure alimenti acidi è indice di scarsa qualità degli ingredienti oppure di poca cura nel mantenimento della catena del freddo.

1

Ciambella di primavera

Preparazione 40 minuti
Cottura 50 minuti
Dosi per 4 persone

1 disco di pasta sfoglia - 100 g di provola dolce - grana padano - 80 g di piselli sgranati - 80 g di fave sgranate - 2 carciofi - 1 limone - 1 mazzo di asparagi - 4 carotine novelle - 8 foglie di lattuga - 2 scalogni - 1 ciuffo di maggiorana - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Scotta le fave in acqua bollente, sgocciolale, passale sotto acqua fredda ed elimina le pellicine. Scotta e raffredda in acqua fredda anche i piselli e gli asparagi. Pulisci i carciofi, riducili a spicchietti e mettili in una ciotola con acqua e succo di limone.
Stufa gli scalogni in una padella con poco olio, unisci i carciofi e le carotine raschiate e tagliate a rondelle, sala, pepa e cuoci per 10 minuti; profuma con la maggiorana, unisci fave, piselli e lattuga tagliuzzata e cuoci per altri 5 minuti. Fai sgocciolare le verdure in uno colino e mescola i 2/3 con la provola a dadini e 40 g di grana padano grattugiato.
Taglia la sfoglia in 8 spicchi, disponili sulla placca foderata con carta da forno, in modo da formare una stella con un foro al centro, versa sulla pasta 3/4 del composto di verdure, piega i vertici degli spicchi verso il centro e pizzicali alla base. A piacere, spennella con 1 tuorlo e spolverizza con semi di sesamo e cuoci in forno a 180° per 30 minuti. Riempi il foro centrale con le verdure tenute da parte e servi.

2

Bretzel al formaggio

Dividi 2 rettangoli di pasta sfoglia in 6 strisce nel senso della lunghezza. Sbatti 80 g di senape, 40 g di miele e 2 uova e spennellaci le strisce, lasciando un bordo di 1 cm. Spolverizza con abbondante parmigiano reggiano grattugiato. Arrotola le strisce ben strette nel senso della lunghezza, sigilla i bordi esterni e assottigliali leggermente. Ripiega le 2 estremità di ciascuna striscia verso il centro e incrociale, fissando le punte sul lato opposto. Trasferisci i bretzel sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata, spennellali con 1 tuorlo sbattuto e spolverizzali con sale grosso e semi a piacere. Cuoci in forno 190° per 20 minuti. Per 6 persone.

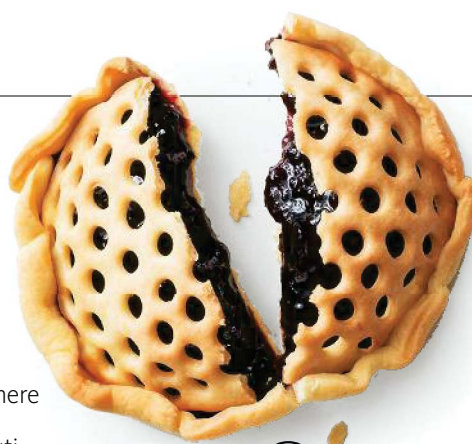
3

Girandole ricotta e cioccolato

Ricava 8 quadrati di 10 cm di lato da 1 rettangolo di brisée. Incidi i quadrati con una rotella lungo le diagonali, partendo dagli angoli, senza arrivare al centro. Mescola 200 g di ricotta con 40 g di di zucchero a velo, 1 piccolo albume e 40 g di gocce di cioccolato. Distribuisci il composto al centro dei quadrati e ripiega fino al centro gli angoli. Cuoci in forno a 190° per 25 minuti. Fai raffreddare le girandole, poi decorale con lamponi e zucchero a velo. Per 8 persone.

4

Minipie traforati ai mirtilli

Ricava 8 cerchi da 2 dischi di brisée con un tagliapasta di 10 cm. Disponine 4 all'interno di stampini tondi di 8 cm imburrati e suddividi sopra 200 g di confettura di mirtilli extra. Crea sui cerchi rimasti tanti forellini rotondi regolari con un piccolissimo tagliapasta e disponili sulla confettura; sigilla bene i bordi, in modo da ottenere 4 minipie. Spennellali con 1 tuorlo sbattuto e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti. Servili tiepidi con panna montata. Per 4 persone.

6

Rotelle al prosciutto

Spalma 1 disco di sfoglia fresca con un velo di concentrato di pomodoro lasciando liberi 2 cm sui bordi. Copri con 100 g di prosciutto cotto a fettine, 80 g di formaggio Edam grattugiato e completa con nastri sottili di zucchine ricavati con un pelapatate. Arrotola bene il tutto, avvolgi in pellicola e metti in freezer per circa 30 minuti. Taglia il rotolo a rondelle di 2 cm, mettile sulla placca con carta da forno e cuocile a 180° per 10 minuti. Per 4 persone.

5

Croissant al cioccolato

Dividi 1 disco di pasta sfoglia in 8 triangoli; disponi vicino alle basi dei triangoli 1 cucchiaio di cioccolato tagliuzzato; arrotola i triangoli partendo dalla base e dai loro la forma di croissant, incurvando leggermente le estremità. Disponili sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata, spennellali con 1 tuorlo sbattuto e cuocili in forno a 200° per 15 minuti. Per 4 persone.

7

Sfogliapizzette

Ricava tanti dischi da 1 rettangolo di sfoglia con un tagliapasta di 5 cm di diametro. Disponile distanziate sulla placca foderata con carta da forno e farcisci ciascun disco con 1 cucchiaino di passata di pomodoro, dadini di mozzarella e origano. Cuoci in forno a 180° per 15 minuti. Per 4 persone.

8

Ungheresi in rosso

Spolverizza 1 disco di brisée con abbondate paprika dolce e poca piccante. Disponi sopra un secondo disco e passa con delicatezza un matterello solo per compattare. Spolverizza con gruyère grattugiato e ricava tanti cubetti di 2 cm di lato con una rotella. Cuocili in forno già caldo per 10-12 minuti. Per 8 persone.

9

Panzerotti al cotto

Ricava da 1 rettangolo di sfoglia 8 dischi di 8-10 cm di diametro. Suddividi al centro 100 g di cotto a fettine tagliato a listarelle, 80 g di fontina a lamelle e pochi funghetti sott'olio tritati. Chiudi i dischi a mezzaluna e sigillali. Spennella la pasta con 1 tuorlo sbattuto e cuoci in forno a 180° per 15 minuti. Per 4 persone.

10

Torta cipollata

Fodera uno stampo rotondo con 1 disco di brisée e bucherella il fondo. Fai stufare 1 kg di cipolle bianche a fettine con 50 g di burro e 2-3 rametti di timo, per 30 minuti, bagnando spesso con poco latte. Fai intiepidire le cipolle e versale sul disco di brisée; cuoci in forno a 180° per 20 minuti. Servi a spicchi. Per 4 persone.

PIZZA FARCITA

con PANNA, PROSCIUTTO e ZUCCHINE

preparazione 40 minuti - cottura 25/30 minuti - 2 stampi Ø 28 cm per 4 persone

Ingredienti pasta:
- 480 g di farina • 15 g di lievito di birra • acqua q.b.
- 20 g d'olio extravergine d'oliva + q.b. • sale

Ingredienti farcia:
- 160 g di mozzarella • 100 g di parmigiano grattugiato
- 250 ml di **Hoplà Cucina da Chef**
- 2 zucchine grandi
- 150 g di prosciutto crudo a fette • basilico, pepe

Preparazione

① Pasta: sciogliete il lievito in 150 g d'acqua. Versate la farina sulla spianatoia, apritela a fontana e versate al centro il lievito sciolto e l'olio. Iniziate ad impastare aggiungendo l'acqua necessaria ad ottenere una pasta elastica ed estensibile. Salate alla fine della lavorazione. Proteggete la pasta con un canovaccio e lasciatela lievitare fino al raddoppio del volume.

② Tagliate a fettine le zucchine, grigliatele e conditele con olio e sale.

③ Farcia: tritate la mozzarella e versatela in una ciotola con il formaggio grattugiato, la **Hoplà Cucina da Chef**, sale, pepe e un goccio d'olio.

④ Rilavorate la pasta e stendetela, quindi ponetela nelle teglie unte e lasciatele lievitare protette per 20 minuti. Infornate le pizze a 190° per 15 minuti, poi sfornatele e farcitele con i formaggi e le zucchine. Rimettetele in forno e cuocetele ancora per 10-15 minuti. Sfornate, completate con le fette di prosciutto e basilico e servite.

Scopri tante altre ricette su: **www.hopla.it**

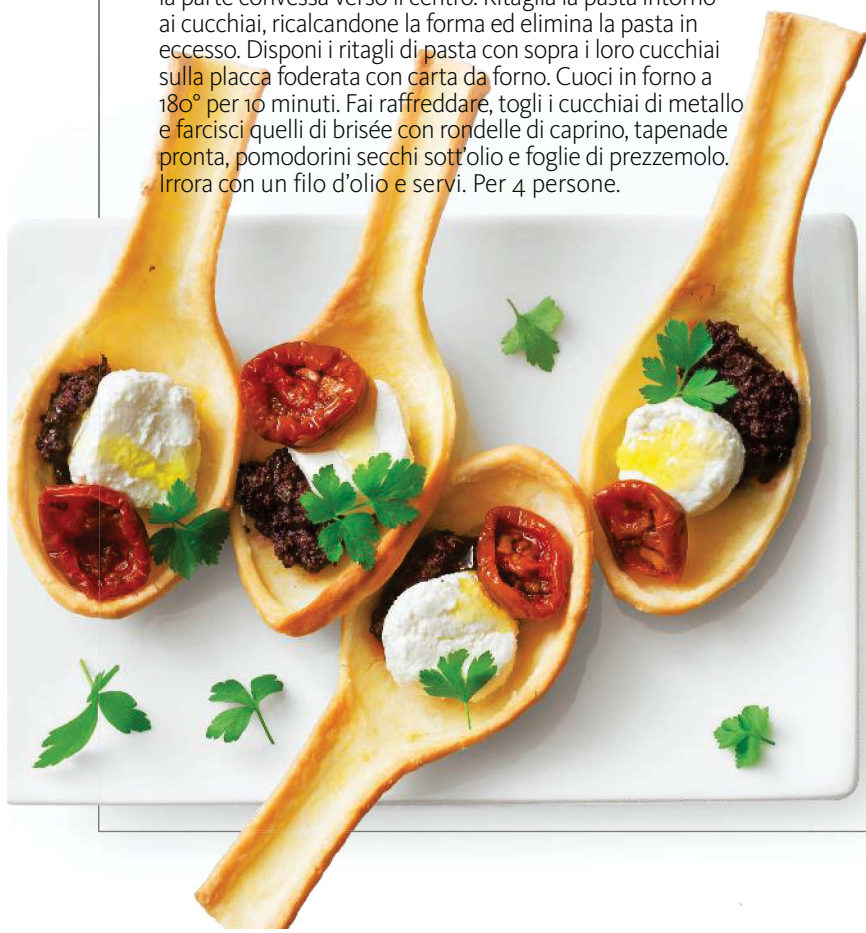
11

Cannoncini in verde

Lessa 400 g di asparagi e separa le punte dai gambi; frulla questi ultimi con 5 cucchiai di formaggio spalmabile, poco olio, sale e pepe. Ottieni da un disco di brisée 8 strisce di 1,5x20 cm. Imburra 8 coni metallici per cannoncini, avvolgi le strisce intorno ai coni, iniziando dalla parte appuntita e sovrapponendole leggermente. Sistema i coni sulla placca foderata con carta da forno. Spennella la superficie con latte e cuoci in forno a 170° per 15 minuti. Stacca i coni di brisée freddi dai coni di metallo, farciscili con la mousse preparata e completa con le punte degli asparagi e, a piacere, con rondelle di carote lessate. Per 4 persone.

12

Cucchiai mangiatutto

Disponi sopra 1 disco di brisée 8 cucchiai con metà del manico all'esterno della circonferenza della pasta e la parte convessa verso il centro. Ritaglia la pasta intorno ai cucchiai, ricalcandone la forma ed elimina la pasta in eccesso. Disponi i ritagli di pasta con sopra i loro cucchiai sulla placca foderata con carta da forno. Cuoci in forno a 180° per 10 minuti. Fai raffreddare, togli i cucchiai di metallo e farcisci quelli di brisée con rondelle di caprino, tapenade pronta, pomodorini secchi sott'olio e foglie di prezzemolo. Irrora con un filo d'olio e servi. Per 4 persone.

13

Torta di fragole incatenata

Preparazione
50 minuti

Cottura
40 minuti

Dosi per
8 persone

2 dischi di pasta brisée - 500 g di fragole - 20 g di farina 00 - 2 tuorli - 2 dl di latte - 6 cucchiai di zucchero - 2,5 dl di vino Brachetto - 8 g di gelatina in fogli - burro

Disponi 1 disco di brisée in uno stampo di 26 cm con sotto la carta in dotazione. Bucherella il fondo, metti sopra un altro foglio di carta da forno, versa legumi secchi e cuoci in forno a 180° per 20 minuti. Elimina legumi e carta da forno e lascia raffreddare. Monta i tuorli con metà dello zucchero e unisci la farina e il latte caldo, mescolando; cuoci per 5-6 minuti. Versa la crema sulla pasta e fai raffreddare.
Metti a bagno la gelatina per 10 minuti in acqua fredda. Scalda 8 cucchiai di vino in una casseruola, aggiungi la gelatina sgocciolata e strizzata e sciogli la a fiamma bassa. Amalgama lo zucchero e il vino rimasti, versa il composto sulla crema e sistema sopra le fragole pulite. Metti in frigorifero per 3 ore.
Taglia dal disco di brisée rimasto tanti cerchi con un tagliapasta di 6 cm di diametro; con un tagliapasta di 5 cm ritaglia i dischi in anelli (usa i dischi di brisée che non utilizzi per pizzette o tartellette). Fai un taglietto su un anello per aprirlo, infilalo in un secondo anello e sigilla il primo con le dita. Collega tutti gli anelli, in modo da ottenere 2 catene (una di circa 24 cm di diametro e l'altra più piccola). Spennellale con burro e cuocile in forno già caldo a 180° per 10 minuti. Fai raffreddare le catene, disponile sulla torta, profuma a piacere con foglie di menta e servi.

14

Tortellini dolci alla menta

Dividi 1 disco di brisée in tanti quadratini di 6 cm di lato. Disponi al centro di ciascuno 1 cucchiaino di confettura di fragole nella quale hai mescolato foglie di menta a listarelle. Chiudi i quadrati a triangolo, premendo lungo i bordi per sigillarli. Tieni 1 triangolo per volta fra due dita, con il lato più lungo verso di te, fai combaciare i 2 angoli esterni e chiudili ad anello intorno all'indice, spingendo verso l'alto la parte con il ripieno. Cuocili in forno già caldo a 180° per 10 minuti o finché saranno dorati. Per 4 persone.

15

Bouquet di fiorellini

Ricava da 1 disco di brisée tanti biscotti con un tagliapasta a forma di fiore di circa 8-10 cm di diametro. Sistema i fiori negli incavi di stampini da muffin in silicone premendo il centro verso il basso, in modo da sollevare i "petali". Bucherella il fondo della pasta e cuoci in forno già caldo a 180° per 15 minuti. Lasciali raffreddare e stacca i fiori dallo stampo. Farcisci l'incavo dei fiori a piacere con confetture, marmellate, crema pasticcera, lemon curd o crema di cioccolato e nocciole. Per 4 persone.

16

Mini quiche ai carciofini

Sbatti 2 uova, 2 tuorli, 40 g di grana padano grattugiato, 4 dl di panna, sale, pepe e noce moscata. Ricava da 2 dischi di brisée quadrati 10 cm di lato, disponi ciascuno in uno stampino rotondo in misura, lasciando fuoriuscire le punte. Distribuisci all'interno il composto di panna e uova e inserisci al centro 1 carciofino sott'olio ben sgocciolato e tamponato con carta da cucina. Cuoci le mini quiche in forno a 180° per 25 minuti. Per 8 persone.

17

Palmette al pâté di olive

Spalma 1 rettangolo di sfoglia con 80 g di di pâté di olive nere, mescolato con 1 cucchiaino di pasta d'acciughe. Arrotola i 2 lati più corti verso l'interno, finché si incontreranno. Taglia il doppio rullo ottenuto a fettine di 1/2 cm e trasferisci le palmette sulla placca. Cuocile in forno a 200° per 15 minuti. Per 4 persone.

18

Mini quiche lorraine

Ritaglia da 1 disco di brisée pronta in 12 dischi di 5 cm e rivesti gli incavi di uno stampo da 12 muffin. Sbatti 1 uovo, 1 tuorlo, 2 cucchiai di gruyère grattugiato, 2 dl di panna, 50 g di pancetta affumicata a dadini rosolata, sale e pepe. Suddividi il composto sulla pasta e cuoci in forno a 180° per 20 minuti. Per 6 persone.

19

Torchon al pomodoro

Frulla 5 pomodori secchi sott'olio con 1 dl di passata di pomodoro. Spalma il mix su metà di 1 rettangolo di sfoglia; piega la pasta sulla farcia. Con una rotella tagliala a strisce di 1 cm di larghezza, torci le strisce a elica e tagliale a metà. Cuoci in forno a 180° per circa 15 minuti. Per 4 persone.

20

Rotolo al baccalà e lattuga

Fai bollire 600 g di baccalà già ammollato per 20 minuti; sgocciolalo e sfaldalo. Fai appassire 1 cespo di scarola a listarelle con poco olio, sale e pepe. Mescola baccalà, scarola e 20 olive taggiasche snocciolate. Poni il tutto al centro di 1 disco di brisée, arrotola e sigilla. Cuoci in forno a 180° per 30 minuti. Per 4 persone.

21

Tarte di taccole e cipollotti

Preparazione **1 ora**

Cottura **1 ora e 10 min.**

Dosi per **6 persone**

2 rettangoli di pasta sfoglia
- 200 g di robiola - 4 uova
- 8 fettine di pancetta affumicata
- 250 g di taccole - 8 cipollotti
- olio extravergine di oliva
- sale - pepe

Ricava con un tagliapasta di 6 cm di diametro 12 dischetti da 1 rettangolo di sfoglia e disponili leggermente accavallati, 6 a 6, sul piano di lavoro. Arrotola i dischetti, in modo da ricavare 2 cilindretti. Taglia ciascun cilindretto a metà nel senso della larghezza e allarga con le dita la parte non tagliata della sfoglia per creare 4 roselline. Spennellale con uovo sbattuto e cuocile in forno a 180° per 15 minuti.
Pulisci i cipollotti, affettali e falli appassire in una padella con poco olio e sale per 20 minuti. Spunta le taccole, lavale e lessale al dente in abbondante acqua bollente salata. Scolale, passale sotto acqua fredda, sgocciolale ancora e tagliale a pezzetti. Rosola le fette di pancetta in una padella antiaderente, in modo da renderle croccanti.
Frulla la robiola con le uova rimaste, sale e pepe. Fodera uno stampo rettangolare con la seconda sfoglia e versa il composto di uova e formaggio, il bacon e gli ortaggi. Cuoci in forno a 180° per 30 minuti. Disponi sopra le roselline preparate e metti in forno ancora per 2-3 minuti.

22

Margherite ai würstel

Dividi 1 rettangolo di pasta sfoglia in 6 rettangoli di 14x12,5 cm. Posiziona 1 würstel parallelo al lato lungo di ciascun rettangolo e arrotola, sigillando le estremità. Con un coltello pratica 6 tagli a uguale distanza, senza arrivare alla base, in modo da ottenere 6 “dischetti” ancora uniti fra loro. Torci le parti tagliate verso l’esterno, piegandole, in modo che la parte tagliata del würstel rimanga in alto: così crei una sorta di margherita. Spennella i bordi della pasta con 1 uovo sbattuto; metti le margherite sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata e cuoci in forno a 180° per 15 minuti. Per 4 persone.

23

Sfogliette con chantilly e piccoli frutti

Ricava da un rettangolo di sfoglia 6 quadrati di 8 cm di lato. Sovrapponi 2 angoli opposti dei quadrati, in modo da formare dei triangoli, senza schiacciarli e incidi con un coltellino a punta ben affilato parallelamente ai cateti, in modo da ottenere una cornice di 1 cm di altezza senza tagliare fino in fondo. Apri nuovamente il quadrato e porta ciascun angolo della cornice tagliata sull’angolo opposto. Disponi i quadrati punzecchiati all’interno con una forchetta sulla placca foderata con carta da forno. Spennellali con burro fuso e spolverizzali con zucchero a velo. Cuoci in forno a 200° per circa 18 minuti. Monta 2 dl di panna fresca e mescolala delicatamente con 200 g di crema pasticcera pronta. Suddividi la crema chantilly all’interno dei quadrati di sfoglia freddi e completa le sfogliette con 250 g di frutti di bosco misti. Per 6 persone.

24

Ciambelline all'ananas
Disponi 8 fette d'ananas private del torsolo sulla placca, spolverizzale con zucchero e passale sotto il grill per 5 minuti. Ricava da 1 rettangolo di sfoglia tante strisce di 1,5 cm di larghezza. Avvolgi ciascuna fetta di ananas con 8 strisce e usa le parti eccedenti per creare 8 palline che posizionerai al centro delle fette d'ananas. Spolverizza con zucchero e cuoci in forno a 180° per 10 minuti. Per 4 persone.

25

Erbazzone sullo stecco
Rosola 6 cipollotti tritati con olio. Unisci 300 g di erbette e 200 g di spinaci a listarelle, copri, cuoci per 10 minuti, sala e pepa; sgocciola le verdure, strizzale e mescolale con 50 g grana padano grattugiato. Ricava da 1 rettangolo di sfoglia 8 rettangoli di 12,5x10,5 cm; spennella i bordi con 1 uovo sbattuto e poni a 1/3 dei lati corti 1 bastoncino da gelato. Suddividi il ripieno sopra i bastoncini, piega a metà i lati corti sul ripieno e sigilla bene i bordi. Spennella con 1 tuorlo sbattuto e cuoci in forno a 180° per 20 minuti.

26

Sfogliette di caprese in nastro
Ricava 4 quadrati di 8 cm di lato da 1 rettangolo di sfoglia; quindi incidi un quadrato interno più piccolo di 1 cm, in modo che all'esterno rimanga una cornice di pasta. Metti al centro di ciascun quadrato più piccolo 1 fetta di mozzarella e sopra 1 di pomodoro. Porta i 4 angoli del quadrato-cornice verso il centro, sovrapponendoli e praticando una leggera pressione. Spennella la pasta con 1 tuorlo sbattuto e cuoci in forno a 200° per circa 18 minuti. Decora con foglioline di basilico e servi. Per 4 persone.

27

Ventaglietti per il tè
Piega 1 rettangolo di sfoglia 2 volte a metà, in modo da ottenere 4 strati di pasta sovrapposti; taglialo a fettine di 1-2 cm di spessore. Torci ciascuna fettina a un'estremità, dandole 1/2 giro, e disponile sulla placca foderata con carta da forno. Spolverizza con zucchero e cuoci in forno a 180° per 15 minuti. Per 4 persone.

28

Ciotoline di guacamole
Ottieni 4 cerchi di 10 cm da 1 disco di brisée e fodera 4 stampini profondi di circa 6 cm. Cuocili in bianco in forno a 180° per 15 minuti. Intanto, frulla la polpa di 2 avocado con 2 cipollotti, poco olio, sale e tabasco. Distribuisci il guacamole nelle ciotoline di brisée fredde e servi con 400 g di gamberi lessati. Per 4 persone.

29

Strudel speedy
Cuoci 4 mele a pezzetti con 20 g di zucchero, cannella e poco burro per 20 minuti; unisci 40 g di uvetta e 40 g di pinoli. Spolverizza 1 rettangolo di sfoglia con pangrattato, metti sopra il composto di mele, arrotola e sigilla i bordi. Spennella la pasta con 1 tuorlo sbattuto e cuoci in forno a 180° per 30 minuti. Per 6 persone.

30

Asparagi fasciati
Lessa al dente 16 grandi asparagi puliti. Ricava da 1 disco di brisée 16 strisce di 1 cm di spessore e usale per avvolgere a nastro gli ortaggi freddi. Mettili sulla placca foderata con carta da forno e cuocili a 200° per 10 minuti. Per 4 persone.

DI FRANCESCA TAGLIABUE

Marisa ci sa fare

Il rapporto quotidiano con la terra, l'amore per la cucina e la famiglia, la voglia di insistere per raggiungere gli obiettivi sono gli ingredienti di questo blog di successo

Sbriciolata di riso e zucchine

Preparazione **15 minuti + riposo**
Cottura **1 ora**
Dosi per **8 persone**

200 g di riso - 1 bustina di zafferano - 1 uovo - 150 g di fettine di prosciutto cotto - 250 g di mozzarella - 2 zucchine medie - parmigiano reggiano grattugiato - sale

Versa in un tegame 1,5 l di acqua, salala, aggiungi lo zafferano e, appena arriva a bollore, unisci il riso e fallo cuocere per circa 15-17 minuti. Scolalo, fallo raffreddare e pesane 500 g.
Spunta e lava le zucchine; tagliale a fettine molto sottili nel senso della lunghezza (a nastro). Scalda una piastra o una bistecchiera e grigliale. Riunisci in una ciotola il riso lessato freddo, l'uovo e 2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato. Regola di sale e mescola bene il tutto.
Rivesti con carta da forno 8 stampini di circa 10-12 cm di diametro; versaci metà del riso condito, compattandolo bene per creare uno strato uniforme. Forma poi in ogni stampino uno strato di fette di zucchine grigliate, uno di mozzarella a pezzetti ben sgocciolati e uno di fette di prosciutto cotto. Termina con uno strato del riso condito rimasto, sbriciolato.
Cuoci in forno già caldo a 180° per circa 25 minuti: deve formarsi una deliziosa crosticina. Fai intiepidire le sbriciolate per qualche minuto e servi. Sono ottime anche servite a temperatura ambiente.

Marisa

GRINTA e amore del territorio

Marisa vive a Massafra in provincia di Taranto, dove gestisce la sua azienda agricola che produce olio d'oliva e agrumi. Amante della cucina tradizionale e delle sue figlie, Marisa ha voluto creare il blog **Il Mio Saper Fare** (https://blog.giallozafferano.it/loti64/) per raccogliere e catalogare le sue ricette per loro. Così ha imparato a gestirlo e a fotografare i piatti che Marisa prova e riprova, pubblicando le ricette solo se di sicura riuscita. Un impegno e una persistenza che in pochi mesi le hanno garantito un vasto seguito di lettori affezionati.

L'INGREDIENTE RISO

La coltura del riso è praticata in tutto il mondo in condizioni climatiche e ambientali molto differenti: in Italia le zone vocate sono al Nord, in particolare nelle province di Vercelli e Novara, nella fascia territoriale al confine con la Lombardia.
Per questa ricetta ti consigliamo la tipologia Roma, un riso dalla cottura rapida che sa assorbire bene i sapori degli altri ingredienti.

FOTO DI MARTA GIACCONE

1 Manuel

2 Aurora

3 Giovanni

dolci CON LA ricotta

MORBIDI, CREMOSI, SOFFICISSIMI. TUTTO MERITO DEL LATTICINO DAL SAPORE DELICATO, INGREDIENTE TOP IN QUESTI DESSERT VELOCI E SUPER GOLOSI. DIFFICILE SCEGLIERNE UNO: REPLICALI A CASA E VOTA IL TUO PREFERITO

FOTO DI **SARA D'ALBERTO** E **MAURO PADULA**

La sfida dello scorso numero, dedicata alla carbonara, è stata vinta da Manuel

1 Torta 5 minuti

"Quando hai un bimbo alle calcagna, preparare i dolci può essere tragico. Con questa ricetta non dovrai far altro che frullare gli ingredienti, infornare e aspettare che il forno faccia il suo dovere".

la ricetta veloce di **Manuel**

2 Cheesecake con frutti di bosco

"Un'insolita base con frutta secca e nocciole pralinate al posto dei biscotti, tanti succosi fruttini di bosco e una mousse ricca e fresca con ricotta di capra: le mie cheesecake sono pronte in pochi minuti!".

la ricetta vegetariana di **Aurora**

Gira pagina e trovi le ricette complete

3 Ricotta al limone infornata

"Ogni regione vanta la sua versione e tutte prevedono la vellutata ricotta e il profumatissimo limone. Un dolce semplice, veloce e per di più privo di glutine!"

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

Preparazione 5 min.
Cottura 55 min.

1 la ricetta di **Manuel**

Torta 5 minuti

Per 6-8 persone

200 g di farina 00 - 200 g di zucchero semolato - 200 g di burro - 200 g di ricotta vaccina - 3 uova - 10 g di lievito per dolci - la scorza di 1 arancia non trattata - 30 ml di rum scuro - 100 g di pistacchi sgusciati - 100 g di mandorle pelate - sale
Per la glassa al cioccolato: 200 g di panna fresca - 140 g di cioccolato fondente - 20 g di burro
Per decorare: 10 g di pistacchi

Versa in un mixer dotato di un bicchiere capiente la farina, lo zucchero, il burro ammorbidito, la ricotta, le uova, il lievito, la scorza d'arancia, il rum, i pistacchi, le mandorle e un pizzico di sale.
Dai una bella frullata e l'impasto è già pronto per essere trasferito in uno stampo del diametro di 24 cm, foderato con carta da forno. Fai cuocere in forno statico a 180° per 50 minuti.
Intanto prepara la glassa: porta la panna a sfiorare il bollore, trita il cioccolato fondente e versaci sopra la panna calda. Mescola bene e, una volta che il cioccolato si sarà sciolto, aggiungi il burro per lucidarla. Versa la glassa sulla torta e goditi il momento della lenta discesa "cioccolatosa". Guarnisci con i pistacchi tritati e servi la tua torta!

Preparazione 15 min.
Cottura nessuna

2 la ricetta di **Aurora**

Cheesecake con frutti di bosco

Per 4 persone

Per il crumble: 80 g di nocciole pralinate - 40 g di datteri - 30 g di mirtilli rossi disidratati - 50 g di fichi secchi - sale Maldon
Per la mousse: 200 g di yogurt greco - 300 g di ricotta di capra - 25 g di zucchero a velo - 200 g di frutti di bosco misti

Prepara il crumble: trita una parte di nocciole finemente e una parte in modo più grossolano. Trita anche i mirtilli e i fichi secchi, infine schiaccia i datteri con il dorso di un coltello per ridurli in pasta. Riunisci tutto in una ciotola e mescola con le mani, in modo da ottenere un crumble pastoso. Completa con un pizzico di sale Maldon.
Lascia sgocciolare in un colino la ricotta di capra per 2 ore, poi setacciala in una ciotola. Unisci lo yogurt e lo zucchero e mescola. Lava e asciuga i frutti di bosco.
Distribuisci il crumble sul fondo dei vasetti, avendo cura di tenerne da parte una manciata per la decorazione finale. Pressa il fondo con il dorso di un cucchiaio, aggiungi uno strato di crema di ricotta, arrivando circa a metà vasetto, poi uno strato di frutti di bosco e ancora uno di crema di ricotta. Livella la superficie con una spatola e decorala, distribuendo a mezzaluna il restante crumble, qualche frutto di bosco e un ultimo pizzico di sale Maldon.
Puoi gustarle subito oppure riporle in frigo a rassodare prima del consumo.

Preparazione 10 min.
Cottura 75 min.

3 la ricetta di **Giovanni**

Ricotta al limone infornata

Per 6-8 persone

750 g di ricotta di pecora - 220 g di uova (4 medie) - 170 g di zucchero a velo - 200 g di fecola di patate - 120 g di panna fresca - 2 limoni non trattati
Per lo stampo: burro - fecola di patate

Sguscia le uova separando tuorli e albumi e monta questi ultimi a neve ferma. Quindi versa la ricotta in un recipiente, unisci lo zucchero a velo e i tuorli; lavora il tutto con le fruste elettriche, finché otterrai una crema liscia. Grattugia la scorza dei limoni e spremine il succo fino a ottenerne 50 ml.
Incorpora al composto, delicatamente e con movimenti dal basso verso l'alto, la panna, la fecola di patate setacciata e gli albumi montati in precedenza. Imburra il fondo di uno stampo da ciambella di cm 16 di diametro, che raggiunge 24 cm in superficie, spolverizzalo con la fecola e versaci il composto.
Cuoci il dolce a 170° per 65 minuti, quindi spostalo sul ripiano più basso (non a contatto con la base del forno) e prosegui la cottura per altri 10 minuti. Lascia raffreddare completamente il dolce prima di sformarlo e servirlo.

Vota la tua ricetta preferita

Quale dolce preferisci?
Puoi votarlo su www.giallozafferano.it

FACCIAMO IL BRUNCH?

Qualcosa di buono che piace a tutti, da condividere con amici o familiari

Il termine brunch è nato nell'Inghilterra dell'800 per indicare sontuosi buffet che univano breakfast e lunch. Negli Stati Uniti è diventato per tutte le famiglie il primo pasto del giorno di festa, per stare insieme in modo informale. Non esiste una regola per le portate, basta avere un mix di dolce e salato. Per il dolce, prova queste 3 ricette dal sapore internazionale con Nutella®: piaceranno a tutti!

Carrot cake con Nutella®

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
Farina di mandorle 150 g - Farina 00 150 g - Uova 110 g (2) - Carote 150 g - Zucchero 80 g - Bicarbonato 1/2 cucchiaino - Burro fuso 100 g - Sale 1 pizzico - Nutella® 150 g

1. Unisci in una ciotola le uova e lo zucchero e lavora con una frusta. Aggiungi il burro fuso a temperatura ambiente e lavora ancora per un minuto. Pulisci e grattugia le carote, tieni una manciatina da parte, poi uniscile all'impasto, infine aggiungi le due farine, il sale e il bicarbonato.

2. Versa il composto in uno stampo quadrato foderato con carta forno, livella la superficie con una spatola e fai cuocere in forno statico a 170°C per 25/30 minuti, ripiano medio.

3. Lascia raffreddare, versa Nutella® sulla carrot cake e poi spalma con la spatola. Taglia in quadrotti e metti su ognuno un pizzico di carote grattugiate. Servi accompagnata da caffè americano o da spremuta d'arancia.

TRADIZIONE ANGLOSASSONE CON UN TOCCO MADE IN ITALY

Pancakes senza glutine ai mirtilli con Nutella®

INGREDIENTI PER CIRCA 16 PANCAKES (porzione consigliata: 2 pankcakes)
Farina di grano saraceno 100 g - Farina di mandorle 100 g - Latte intero 320 g - Mirtilli 200 g - Zucchero 20 g - Burro 20 g - Uova 1 - Lievito in polvere per dolci senza glutine 6 g
PER UNGERE LA PADELLA Burro q.b.
PER GUARNIRE Nutella® 120 g - Mirtilli q.b. - Granella di pistacchi q.b.

1. Sciogliete il burro in un pentolino e lasciatelo raffreddare. Versate lo zucchero in una ciotola, aggiungete l'uovo e sbattete con una frusta. Unite il latte e il burro fuso e mescolate ancora. Incorporate la farina di mandorle e quella di grano saraceno, mescolando.

2. Setacciate il lievito all'interno del composto e, infine, unite i mirtilli lavati e asciugati tenendone alcuni per la guarnizione. Mescolate con una spatola per ottenere un composto omogeneo, poi coprite la ciotola con pellicola e mettete in frigorifero a riposare per circa 20 minuti.

3. Trascorso il tempo di riposo, ungete una padella antiaderente con un velo di burro e versate la pastella con un mestolino, lasciando che si spanda da sola. Cuocete a fuoco medio per un paio di minuti: quando la superficie comincerà a rapprendersi, capovolgete i pancake con l'aiuto di una paletta e lasciate cuocere dall'altro lato giusto il tempo necessario a farli staccare dalla piastra.

3. Spalmate ogni pancake con circa 7,5 g di Nutella® distribuendola su metà della superficie, poi guarnite l'altra metà con la granella di pistacchi e una manciata di mirtilli.

Mini dorayaki con Nutella®

INGREDIENTI PER 30 PEZZI (15 FARCITI)
Acqua a temperatura ambiente 90 g - Farina 00 120 g - Zucchero a velo 75 g - Uova 1 - Lievito in polvere per dolci 1,5 g - Miele millefiori 10 g - Olio di semi di arachide q.b.
PER FARCIRE
Nutella® 90 g

1. Mescolate la farina, lo zucchero a velo e il lievito in polvere per dolci. Aggiungete l'uovo intero, il miele e l'acqua a temperatura ambiente. Mescolate fino a ottenere una pastella omogenea e senza grumi.

2. Ungete con l'olio una padella antiaderente e scaldatela. Quando è ben calda, versate un cucchiaio di impasto alla volta e cuocete a temperatura medio bassa. Girate i doryaki non appena si formeranno delle bollicine in superficie e la parte inferiore non risulterà ben dorata. Cuocete dall'altra parte.

3. Spremete al centro di un dorayaki un ciuffo di Nutella® utilizzando un sac-à-poche senza bocchetta. Richiudete con un altro dorayaki in modo da formare un sandwich.

veloce CON GUSTO

Manuel

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Troccoli al pesto di fave

Ma quanto è rilassante sbucciare le fave? Chopin in sottofondo, le finestre aperte che fanno entrare un po' di primavera e le giornate che sono sempre più lunghe. Un pesto saporito con dei simpatici troccoli, è proprio quello che ci vuole!

Mentre ascolti il tuo vinile preferito, prendi 1 kg di **fave**, elimina il baccello e poi anche la pellicina. Ne otterrai circa 150 g. Mettile in un mixer insieme a 70 g di **pecorino romano** grattugiato, 20 g di **basilico fresco**, qualche fogliolina di **timo**, una presa di **sale**, una macinata di **pepe nero** e 70 g di **olio extravergine di oliva**. Frulla il tutto per pochi secondi, giusto il tempo di ottenere un pesto verdissimo e profumatissimo. Trasferiscilo in una casseruola e dedicati ai **pistacchi**. Tritane al coltello 60 g e tostali in padella, sentirai che profumo! Mettili da parte e ora tocca alla pasta. Ho scelto i **troccoli,** perché trattengono perfettamente i sughi, specialmente i pesti. Per 4 persone ne basteranno 400 g, lessali, scolali al dente nella padella con il pesto di fave e fai mantecare bene, aggiungendo un mestolo di acqua di cottura della pasta. In un attimo puoi già impiattare. Profuma il tutto con la scorza grattugiata di 1 **limone** e spargi sopra ogni nido di troccoli i **pistacchi tostati** e qualche fava fresca. Il tocco finale sarà fresco e bianchissimo: ciuffi di **burrata** completeranno questo primo piatto veloce, semplice e irresistibile.

FOTO DI GIANMARCO FOLCOLINI

La variante gustosa
Quando sento la parola "fave", penso subito al guanciale. Per una versione ancora più rock, aggiungi dei petali di guanciale croccante. Ricordati di cuocerlo a fuoco basso, fino a che rilascerà il suo grasso e sarà bello dorato.

"Amélie adorava tuffare la mano in un sacco di legumi, io adoro sbucciare le fave insieme a mio figlio Cristian. L'unica cosa alla quale devo stare attento è che non se le mangi tutte, prima che diventino pesto! "

e in più...

menu smart
ricca colazione di festa

30 minuti
8 eleganti nidi di pasta

incroci del gusto
frittatine

comprato al super
uovo di cioccolato

ricca COLAZIONE di festa

Una mattina da celebrare con coccole speciali: per breakfast, una selezione di chicche golose che vanno dalle mini brioche farcite alle ciambelle fino ai brownie. Da gustare con cioccolata, cappuccino oppure frappé

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **ELENI PISANO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

Brownie con le mandorle

Per 4 persone

150 g di cioccolato fondente al 70% - 120 g di burro - 150 g di zucchero superfino di canna - 50 g di farina 0 - 30 g di farina di mandorle - 2 uova - 50 g di mandorle a lamelle

Sciogli a bagnomaria in un pentolino il burro con il cioccolato tritato a scagliette; mescola bene il tutto fino a ottenere un composto cremoso liscio e omogeneo. Aggiungi lo zucchero e amalgamalo, poi unisci le due farine e mescola bene gli ingredienti. Incorpora infine le mandorle a lamelle e le uova, uno alla volta (prima di unire un secondo uovo assicurati che il precedente si sia amalgamato bene).
Versa l'impasto ottenuto in una teglia rettangolare di 15 x18 cm foderata di carta da forno inumidita, così da dare ai brownie la forma tradizionale; livella tutto con la spatola. Trasferisci la teglia nel forno caldo a 170° e cuoci per 20-22 minuti, in modo che i brownie rimangano morbidi all'interno.
Fai riposare i brownie in teglia per qualche minuto, poi tagliali a quadrotti. Servili così o, se ti piace, spolverizzati con zucchero a velo. Accompagnali con un frappé di yogurt alle fragole.

Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

Frappé alle fragole

Lava e taglia a pezzetti 200 g di fragoloni. Frullali con 10 g di zucchero a velo e 1 dl di latte fresco; passa attraverso un colino. Unisci 250 g di yogurt bianco, mescola e servi. Per 4 persone.

Mini croissant

Per 4 persone (3 croissant a testa)

1 confezione di pasta sfoglia rotonda già stesa integrale o classica - 50 g di composta di fragole o frutti rossi a scelta - 50 g di crema al cacao spalmabile - 50 g di crema ai pistacchi - 10 g di pistacchi in granella - la scorza grattugiata di 1 limone non trattato - cannella in polvere - zucchero di canna

Srotola la sfoglia e tagliala in 12 spicchi regolari. Spennella la superficie di 4 spicchi con la composta di fragole e un pizzico di scorzetta di limone. Spalma altri 4 spicchi con la crema al cacao, cospargi con un pizzico di cannella.
Spalma infine gli ultimi 4 spicchi con la crema ai pistacchi, completando con un pizzico di granella. Quando hai terminato di farcire gli spicchi di sfoglia, arrotolali uno a uno, partendo dal lato largo fino alla punta dello spicchio. Adagia i mini crossaint così ottenuti su una placca coperta da carta da forno.
Cuoci in forno a circa 190° per 15 minuti, controllando che la sfoglia appaia ben croccante in superficie e che i croissant si siano gonfiati (se così non fosse, prosegui la cottura per altri 5 minuti al massimo). Attendi qualche minuto e servi i mini croissant, accompagnandoli, se ti piace, con cioccolata calda.

Cioccolata extra

Mescola 5 dl di latte con 5 dl di panna e 10 g di cacao. Porta a bollore, immergi la pentola in acqua fredda. Unisci 150 g di cioccolato fondente tritato e scioglilo mescolando su fiamma bassa per 5 minuti. Sbatti la cioccolata prima di servirla. Per 4 persone.

Ciambelline marmorizzate

Per 4 persone

100 g di farina "0" - 50 g di farina integrale - 120 g di zucchero - 100 g di burro morbido - 60 ml di latte - 30 g di cacao amaro in polvere - 1 bustina di lievito per dolci - 10 g di caffè in polvere (2 cucchiai) - 3 uova - sale

Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

Unisci il burro morbido allo zucchero fino ad avere un composto spumoso e omogeneo. Aggiungi al composto le uova, uno alla volta, mescolando bene, poi unisci metà latte e 1 pizzico di sale. Per ultimo, aggiungi il mix delle 2 farine setacciate. Unisci al composto il lievito. Dividi il composto ottenuto in due parti uguali e versale in 2 ciotole.
Nella prima ciotola aggiungi la polvere di cacao mischiata alla polvere di caffè. Nell'altra ciotola versa il latte rimasto. Riempi a metà 12 stampi antiaderenti per ciambelline, versandoci cucchiaiate di composto scuro e chiaro; per ottenere l'effetto marmorizzato a due colori mischia i composti tra loro con uno stecchino.
Cuoci gli stampini in forno già caldo a 180° per 20 minuti, controllando con lo stecchino pulito che l'impasto all'interno risulti cotto e ben asciutto. Sforma le ciambelle dagli stampi e falle raffreddare per 10 minuti, poi servine tre a persona.

Cappuccino goloso

Scalda 1 dl di latte a 60-70° (non deve assolutamete bollire), montalo e versalo in 1 tazza con 30 ml di caffé bollente inclinando il bricco, così che la schiuma scenda per ultima. Ripeti altre 3 volte. Completa i cappuccini con cacao o cannella in polvere, panna montata, amaretti sbriciolati. Per 4 persone.

PIATTO ROSENTHAL

8 *eleganti* nidi di PASTA

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **MAURO COMINELLI**, RICETTE DI **MONICA SARTORI CESARI** (5), FOTO DI **SONIA FEDRIZZI** (5)

Preparazione 15 min.

Cottura 25 min.

"Puoi anche creare i nidi sulla placca foderata con carta da forno bagnata, strizzata e poi unta con burro e passarli sotto il grill per 2 minuti".

Pappardelle alla monferrina con asparagi

Per 4 persone

500 g di pappardelle fresche - 500 g di asparagi - 1 spicchio d'aglio - 100 g di pancetta affumicata - 150 g di toma piemontese - 2 tuorli - latte - 50 g di grana padano grattugiato - burro - sale - pepe

Pulisci gli asparagi e lessali al dente in acqua bollente salata, scolali e raffreddali sotto acqua fredda; sgocciolali e taglia le punte a metà e i gambi a rondelle. Rosola l'aglio schiacciato e spellato in una padella con la pancetta tagliata a dadini e 30 g di burro. Unisci gli asparagi, fai insaporire per 3-4 minuti, spegni e togli l'aglio. **Grattugia la toma** con una grattugia a fori grossi e falla sciogliere in un padellino con 5-6 cucchiai di latte, mescolando con una frusta. Incorpora anche il grana padano, spegni e incorpora i tuorli e una macinata di pepe. **Cuoci la pasta al dente**, scolala, condiscila con la crema di toma e unisci 3/4 del soffritto di pancetta e asparagi. Aiutandoti con un forchettone e un mestolo, forma 4 nidi nei piatti, completali con il soffritto rimasto e servi.

Tagliatelle con crudo e pistacchi

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 25 minuti

500 g di tagliatelle paglia e fieno fresche - 200 g di crescenza -80 g di pistacchi - 40 g di grana padano grattugiato - 80 di prosciutto crudo a fette - 50 g di olive taggiasche denocciolate - burro pangrattato - sale - pepe

Taglia il prosciutto a striscioline e rosolale in una grande padella con 30 g di burro. Immergi i pistacchi per 30 secondi in acqua bollente, sgocciolali e strofinali in un telo per eliminare le pellicine. **Riduci la crescenza** a fiocchetti e le olive a rondelle. Porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola, sala e immergi le tagliatelle paglia e fieno. Cuocile molto al dente per un paio di minuti e sgocciolale nella padella con il prosciutto crudo. Mescola e amalgama anche i pistacchi, le olive, la crescenza, metà del grana padano e una generosa macinata di pepe. **Imburra 4 stampini** di 12-14 cm di diametro e spolverizza fondo e pareti con il pangrattato. Distribuite le tagliatelle condite negli stampini, completa con il grana padano rimasto e metti in forno già caldo a 220° per 5 minuti. Estrai gli stampini dal forno, trasferisci i nidi di pasta nei piatti, aiutandoti con una paletta e servi subito.

Tajarin nella pasta fillo con uovo in camicia

Per 4 persone
500 g di tajarin freschi - 250 g di ricotta - 500 g di bietole - 4 uova freschissime - 100 g di pasta fillo - 50 g di grana padano grattugiato - 2 dl di panna fresca - noce moscata - 2 cucchiai di aceto bianco - burro - sale - pepe

Sciacqua le bietole e trasferiscile ancora umide in una padella con 30 g di burro; cuocile per 3 minuti con il coperchio e per 2 minuti senza. Sgocciolale, strizzale e sminuzzale. Riunisci in una ciotola la ricotta, la metà del grana padano, la panna, poca noce moscata, sale e pepe.
Porta a ebollizione abbondante acqua salata con l'aceto in una pentola. Crea un piccolo vortice con una frusta e fai scivolare all'interno 1 uovo sgusciato. Cuocilo per 3 minuti e sgocciolalo con un mestolo forato; cuoci le altre 3 uova con lo stesso procedimento.
Taglia la pasta fillo in 12 quadrati di 20 cm di lato, spennella ciascuno con burro fuso e fodera 4 pirofiline rotonde in misura, usando 3 quadrati ciascuna. Cuoci i tajarin al dente, scolali e condiscili con la crema di ricotta e le bietole. Distribuisci la pasta sui fogli di pasta fillo e crea un incavo. Posiziona nei nidi creati le uova in camicia preparate, spolverizza con il grana padano rimasto e metti in forno a 220° per 3-4 minuti.

Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

"Se non trovi la pasta fillo, puoi creare la base croccante della ricetta, foderando le pirofiline con pezzetti di pane carasau inumidito".

"Prova a sostituire le uova di quaglia con 1 fetta di pesce spada tagliata a dadini, saltati in padella con olio, sale e un pizzico di peperoncino".

PIATTO ROSENTHAL

Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.

Reginette al pomodoro e uova di quaglia

Per 4 persone
320 g di reginette - 400 g di pomodori pelati - 1 piccola scamorza - 1 spicchio d'aglio - 1 cucchiaio di frutti del cappero - 4 uova di quaglia - 1 ciuffo di basilico - zucchero - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Rosola l'aglio tritato, in una padella con un filo di olio, unisci i pelati spezzettati, 1 cucchiaino di zucchero e un pizzico di sale e cuoci a fuoco vivo, mescolando spesso, finché la salsa sarà leggermente addensata. Profuma con pepe e con le foglie di basilico spezzettate.
Intanto, porta a bollore abbondante acqua, sala, immergi le uova di quaglia e cuocile per 3-4 minuti; sgocciolale, raffreddale sotto acqua fredda e sgusciale. Cuoci le reginette nella stessa pentola per il tempo indicato sulla confezione. Scolale e condiscile con il sugo, la scamorza a dadini e i frutti del cappero.
Avvolgi le reginette a nido, aiutandoti con un mestolo e un forchettone; disponi man mano i nidi nei piatti, completa il loro centro con le uova di quaglia tagliate a metà e servi.

consigli utili

forma PERFETTA? *SI FA COSÌ*

Preleva con una grande pinza 1/4 della pasta condita e trasferiscila all'interno di un mestolo capiente. Inserisci al centro i rebbi di un forchettone e ruotalo in modo da avvolgere la pasta su se stessa.

500 GRAMMI SE FRESCA

È la quantità di pasta all'uovo che è necessario utilizzare per 4 persone, perché rispetto a quella secca assorbe meno acqua in cottura.

"Se hai più tempo, usa acciughe sotto sale: sono decisamente più saporite. Sciacquale sotto acqua corrente ed elimina le lische".

Chitarra con sauté di agnello e peperoni

Per 4 persone
500 g di pasta alla chitarra fresca - 300 g di polpa di agnello macinata - 4 falde di peperone al naturale - 1 scalogno - 2 bustine di zafferano - 50 g di fave sgranate - 40 g di pecorino grattugiato - 1 dl di vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Fai appassire lo scalogno tritato in una padella con 4-5 cucchiai di olio. Aggiungi l'agnello e fallo insaporire a fuoco vivo per 2-3 minuti. Sfuma con il vino, unisci i peperoni a dadini e regola di sale e pepe; aggiungi un mestolino di acqua bollente in cui hai sciolto lo zafferano, mescola e cuoci per 10 minuti.
Intanto, porta a ebollizione abbondante acqua, sala, immergi le fave e cuocile per 2 minuti; sgocciolale in acqua e ghiaccio, spellale e uniscile al ragù di agnello.
Nella stessa acqua, lessa al dente la pasta alla chitarra.Sgocciolala, trasferiscila nella padella con il ragù e mescola.
Suddividi la pasta in 4 cocotte individuali, spolverizza la supeficie con il pecorino e metti in forno già caldo a 220° per 3-4 minuti. Profuma a piacere con foglioline di maggiorana e servi.

Preparazione 20 min.
Cottura 15 min.

"Se non ami la carne d'agnello, puoi sostituirla con la stessa quantità di vitello, pollo o tacchino. I tempi di cottura non cambiano".

Preparazione 20 min.
Cottura 15 min.

Fusilli lunghi alla puttanesca

Per 4 persone
320 g di fusilli lunghi bucati - 2 mozzarelle - 400 g di pomodori pelati - 4 acciughe sott'olio - 50 g di capperi sotto sale - 80 g di olive nere snocciolate - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale - peperoncino

Taglia a dadini le mozzarelle e lasciale sgocciolare su carta da cucina. Dissala i capperi sotto acqua corrente, mettili in una ciotola d'acqua tiepida per 5 minuti, sgocciolali delicatamente e strizzali.
Spella l'aglio e fallo appassire per 2-3 minuti in una padella con 4-5 cucchiai di olio e un pizzico di peperoncino; stempera le acciughe nell'olio, schiacciandole con un cucchiaio di legno. Unisci i pelati spezzettati, i capperi e le olive snocciolate e prosegui la cottura a fiamma vivace per circa 10 minuti.
Intanto lessa la pasta in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Trasferiscila nella padella con il sugo, mescolala, lasciala insaporire per 1 minuto e aggiungi i dadini di mozzarella. Crea 4 nidi con mestolo e forchettone e servi.

PER UN piatto scenografico

Fodera una teglia di 24-26 cm di diametro con 1 rotolo di pasta sfoglia integrale già stesa tenendo sotto la sua carta da forno in dotazione. Coprila con un altro foglio di carta da forno, versa abbondanti legumi secchi e cuoci in forno a 200° per 10 minuti; togli carta e legumi. Condisci la pasta come spiegato nella ricetta e trasferiscila nel guscio di sfoglia, lasciandola ben soffice. Disponi sopra un'altra mozzarella a dadini e passa in forno già caldo a 180° per 7-8 minuti.

Nidi di paglia e fieno con cuore di taleggio

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 20 minuti

500 g di tagliolini paglia e fieno freschi - 250 g di besciamella pronta - 200 g di taleggio - 150 g di piselli sgranati - 80 g di speck in una sola fetta - 40 g di grana padano grattugiato - burro - sale - pepe

Scotta i piselli in acqua bollente salata per 2 minuti, sgocciolali in una ciotola d'acqua fredda e sgocciolali ancora: così rimarranno ben verdi. Scalda una padella antiaderente con una noce di burro, rosola lo speck a dadini, unisci i piselli e lasciali insaporire per un paio di minuti.
Cuoci i tagliolini al dente, scolali e condiscili con 20 g di burro e metà del grana padano e della besciamella; profuma con pepe. Sistema 4 tagliapasta sulla placca foderata con carta da forno bagnata, strizzata e unta con burro.
Distribuisci i tagliolini all'interno dei tagliapasta e crea un incavo al centro di ciascuno. Taglia il taleggio a dadini e incorporalo alla besciamella rimasta e ai piselli allo speck; disponi il composto all'interno degli incavi.
Spolverizza con il grana padano rimasto e metti in forno già caldo a 220° per 4-5 minuti. Sfila i tagliapasta, indossando un guanto da cucina e trasferisci i nidi di pasta nei piatti, aiutandoti con una paletta. Servi subito.

Tagliolini con pisellini, carote e straccetti di uova

Per 4 persone
500 g di tagliolini freschi - 200 g di prosciutto cotto a fette spesse - 150 g di pisellini sgranati- 2 cipollotti - 1 carota novella - 2 uova - grana padano grattugiato - olio extravergine di oliva - burro - sale - pepe

Scalda un filo d'olio in una padella, aggiungi le uova sbattute salate e pepate, cuoci per meno di 1 minuto, quindi spezzetta le uova con una spatola, mescolando, in modo da ottenere gli straccetti di uova. Scotta i piselli, come spiegato nella ricetta a sinistra.
Taglia il prosciutto cotto a dadini e rosolali in una padella con una noce di burro e un filo di olio; aggiungi i cipollotti e la carota puliti e tagliati a listarelle e prosegui la cottura per 1-2 minuti, sala, pepa e spegni.
Cuoci i tagliolini al dente, scolali e saltali in padella con poco burro e qualche cucchiaio di acqua di cottura tenuta da parte. Spegni e amalgama 2-3 cucchiai di grana padano, il soffritto di cipollotti, carote e cotto, i pisellini e gli straccetti di uova. Crea 4 nidi con un grosso mestolo e un forchettone e sistemali sulla placca foderata con carta da forno bagnata, strizzata e unta con burro. Passa in forno a 220° per 3-4 minuti, impiatta e servi.

Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

"Se, prima di infornare, mescoli alla pasta condita 2-3 albumi montati a neve ben ferma, otterrai uno strepitoso effetto soufflé".

i formati DI PASTA *PIÙ ADATTI*

Per creare i nidi bisogna utilizzare formati di pasta lunga , come quelli indicati nelle ricette. Possono andare bene anche spaghetti, linguine, trenette, bigoli, troccoli, vermicelli, ecc. Solo con questi formati si riescono a creare matassine di pasta della giusta compattezza e flessibilità. Evita ziti e bucatini, perché, anche una volta cotti, mantengono ancora un'eccessiva rigidità.

super tagliatelle

Per i nidi usa una pasta di qualità, come le tagliatelle integrali Delverde. La semola di grano duro bio è impastata acqua minerale naturale (250 g, a circa 1 €).

frittatine

Arricchite da golose farciture, possono diventare un'idea sfiziosa per l'antipasto oppure un'originale alternativa per un secondo veloce e di sicuro effetto. Belle da vedere e buone da mangiare

DI **MAURO COMINELLI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

asparagi e salmone

Lava gli asparagi, privali delle parti più dure ed elimina la parte esterna dei gambi con il pelapatate; quindi scottali per qualche minuto in acqua bollente leggermente salata, scolali, dividili a metà nel senso della lunghezza e tienili da parte. Taglia l'avocado in due metà, elimina il nocciolo, ricava la polpa con un cucchiaio e tagliala a fette. Cuoci le frittatine e tienile man mano in caldo. Distribuisci sopra gli ingredienti preparati e completa con il salmone a fettine, qualche stelo di erba cipollina tagliuzzata con le forbici, le olive sgocciolate e servi.

1
PREPARA LA BASE

Sguscia 2 uova in una ciotola, aggiungi 1 cucchiaio di panna, una noce di burro, un pizzico di sale, una macinata di pepe e, a piacere, 1 cucchiaino di parmigiano reggiano grattugiato. Sbatti le uova leggermente con il dorso di una forchetta. Scalda poco burro in una padella antiaderente del diametro di 18 cm; quando il burro sfrigola, versa il composto di uova e cuoci a fiamma medio alta per 2-3 minuti. Gira la frittatina, cuoci ancora per 2 minuti, poi trasferiscila su un piatto e tienila in caldo. Prepara altre 3 frittatine con lo stesso procedimento.

2
COMPONI LA FARCITURA

Asparagi e salmone

Scotta gli asparagi in acqua bollente, scolali e tagliali a metà nel senso della lunghezza. Affetta la polpa di avocado. Cuoci le frittatine e farciscile con gli ingredienti preparati, il salmone, le olive e qualche stelo di erba cipollina tagliuzzata.

- 300 g di punte d'asparagi
- 1 avocado
- 20 olive taggiasche
- 80 g di carpaccio di salmone

Champignon e chèvre

Pulisci gli champignon e affettali; quindi falli rosolare in padella con lo scalogno spellato e affettato e il prezzemolo tritato. Cuoci le frittatine e farciscile con il condimento preparato e completa con fettine di chèvre.

- 200 g di champignon
- 2 rametti di prezzemolo
- 1 scalogno
- 2 chèvre

Spinacini e ricotta

Cuoci le frittatine e poi farciscile mettendo prima la ricotta a fiocchetti, poi gli spinacini lavati e asciugati, i pomodori secchi tagliuzzati a tocchetti e le acciughe scolate dall'olio e tritate grossolanamente; completa con 20 g di pinoli.

- 80 g di spinacini
- 12 pomodori secchi
- 200 g di ricotta
- 4 acciughe sott'olio

3
PER COMPLETARE

Man mano che le frittatine sono pronte vanno trasferite su carta assorbente da cucina e tenute al caldo in forno fino al momento di completare le preparazioni e servire.
La farcitura agli champignon deve essere distribuita sulle basi quando è ancora calda, in modo che mantenga tutto il suo gusto e permetta al formaggio di sciogliersi leggermente.
La farcitura di asparagi e salmone e quella agli spinacini e ricotta, invece, vanno aggiunte a freddo sulle frittatine ben calde un paio di minuti prima di servire; questo accorgimento permette ai sapori dei diversi ingredienti di amalgamarsi alla perfezione.

A CURA DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

uovo di cioccolato

PRODOTTI A MARCHIO
Le uova con marchio del supermercato permettono un risparmio medio di circa il 15%.

La produzione industriale delle uova di cioccolato si deve all'inglese John Cadbury, che la inaugurò a Londra nel 1875. È nato così uno dei dolci più popolari di Pasqua, particolarmente gradito ai bambini per la sorpresa che contiene. In Italia, ogni anno, se ne vendono circa 32 milioni di pezzi in due varianti fondamentali in commercio sono quella **fondente** e quella **al latte** (quest'ultima viene preferita dall'80% dei consumatori). Al momento dell'acquisto la regola fondamentale per scegliere bene è la stessa utilizzata per il cioccolato: l'elenco degli ingredienti deve essere più breve possibile e presentare una quantità minima di cacao del 43% per il fondente e del 25% quello al latte; Il prezzo di questi prodotti non dipende solo dalla loro qualità. Altro fattore **determinante è la sorpresa**; il prezzo può salire notevolmente se giocattoli e gadget sono gravati dal costo delle licenze per riprodurre marchi e personaggi famosi.

Il prezzo ok
Siccome le confezioni possono ingannare, per valutare la qualità e il costo reale dei prodotti si devono confrontare i prezzi al chilogrammo in etichetta.

DECORO SPRINT con la glassa

Per creare un goloso centrotavola in poche mosse puoi decorare l'uovo di cioccolato con una glassa colorata. Preparala lavorando 100 g di zucchero a velo con 2-3 cucchiaini di acqua fino a ottenere una pastella densa; suddividila in 2-3 ciotoline e unisci a ciascuna gocce di coloranti alimentaridiversi. Versa le glasse in un cornetto di carta con foro sottile e guarnisci l'uovo.

PRENDI NOTA

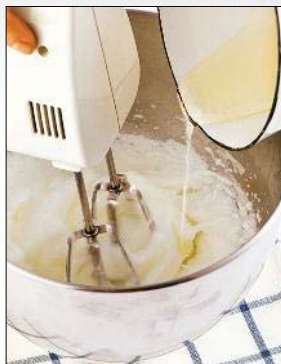
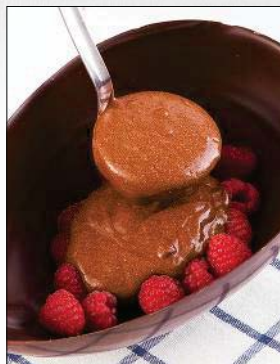
SORPRESE GOLOSE

Disponibili nelle versioni al latte e fondente, le uova Ferrero Golden Gallery ArtnOvo contengono come sorpresa alcune specialità Ferrero: in quello al latte si trovano le praline Rocher, Manderly e Tenderly White; in quello fondente Rocher, Rondnoir e Delicious. Il formato da 250 g costa 9,99 euro.

Ripieno con mousse e lamponi

Preparazione **20 minuti + riposo**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **6 persone**

1/2 uovo di cioccolato fondente di circa 300 g - 330 g di cioccolato fondente - 25 g di burro - 4 albumi - 70 g di zucchero semolato - 1 dl di panna fresca - 300 g di lamponi - confettini colorati - zucchero a velo

Trita 320 g di cioccolato cercando di ottenere scagliette delle stesse dimensioni. Trasferiscile in un recipiente, unisci 80 ml d'acqua e il burro a fiocchetti e fai fondere a bagnomaria. Porta a ebollizione 80 ml d'acqua in un pentolino con lo zucchero semolato e cuoci lo sciroppo per 3-4 minuti o finché le bolle da grosse diventano piccole.

Raccogli gli albumi in una ciotola capiente e inizia a montarli con le fruste elettriche. Versa lo sciroppo a filo sugli albumi, continuando a montare e prosegui per 5 minuti. Incorpora un cucchiaio abbondante di meringa al mix di cioccolato, unisci quella rimasta e mescola delicatamente con una spatola fino a ottenere una mousse omogenea.

Sistema un terzo dei lamponi sul fondo del mezzo uovo, coprili con uno strato della mousse preparata, prosegui con altri lamponi e termina con la mousse. Fai riposare in frigo per almeno 4 ore. Decora a piacere con la panna montata, i lamponi rimasti, qualche confettino, il cioccolato rimasto a scaglie e poco zucchero a velo.

la ricetta in più

Mini uova farcite con mousse bianca

Per 6 persone
Preparazione 30 minuti + riposo
Cottura 5 minuti

3 uova di cioccolato di circa 100 g ciascuno - 150 g di cioccolato bianco - 200 g di panna da montare - 2 cucchiai di zucchero a velo - 1 cucchiaio di zucchero semolato - 2 albumi e 1/2 (60 g) - 3 g di gelatina in fogli - 120 g di fragole

Scalda un coltello sotto l'acqua bollente, incidi 1 uovo lungo la giuntura e dividilo a metà. Fai lo stesso con le altre 2 uova.
Lava le fragole, elimina i piccioli, tagliale a cubetti (tranne 4) e mettili in una ciotola per 15 minuti con lo zucchero semolato.
Trita il cioccolato e fallo sciogliere a bagnomaria. Monta gli albumi a neve con un cucchiaio di zucchero a velo e incorporalo al cioccolato fuso tiepido. Monta anche la panna con lo zucchero a velo rimasto e uniscila al cioccolato, tenendo da parte 2 cucchiai.
Versa lo sciroppo lasciato dalle fragole in un pentolino, scaldalo e sciogli la gelatina prima ammorbidita e strizzata. Uniscilo al composto di cioccolato con i dadini di fragola, dividilo nelle 6 mezze uova e metti in frigo per 4 ore. Al momento di servire decora con le fragole e la panna tenute da parte.

100% ITALIANE

Una Gamma completamente antibiotic-free

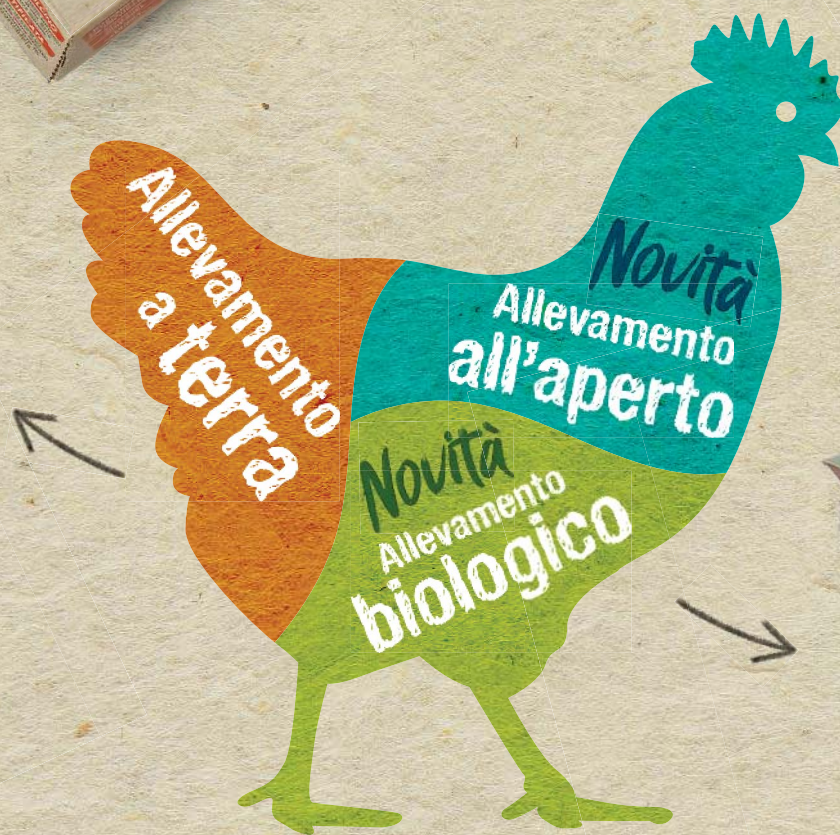
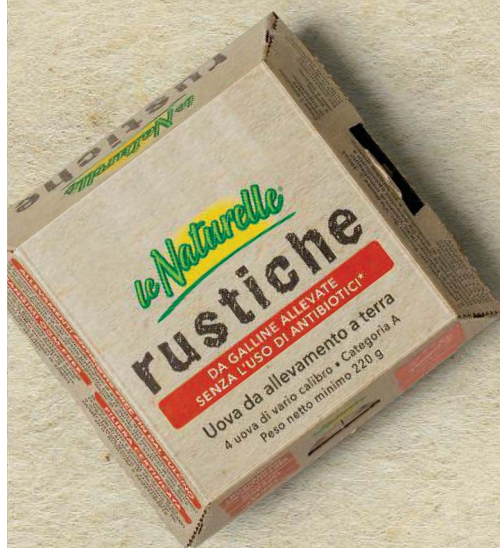
Uova da allevamento a terra

le Naturelle

rustiche

DA GALLINE ALLEVATE SENZA L'USO DI ANTIBIOTICI*

Packaging eco-friendly

La gamma pluripremiata de **le Naturelle Rustiche** nasce dall'ascolto delle nuove esigenze di mercato e dei consumatori, che oggi prestano massima attenzione alla **qualità di prodotto** e al **benessere animale**. Le nostre uova provengono da una **filiera dedicata**, controllata e certificata, che rispetta il benessere delle galline, allevate senza l'uso di antibiotici fin da pulcini, in **allevamenti a Terra**, **all'Aperto** e **Biologici**. Utilizziamo esclusivamente mangimi OGM-free privi di olio di palma, farine e grassi di origine animale, coloranti sintetici e residui antibiotici.

FRIENN: E LA TUA FRITTURA CAMBIA PER SEMPRE!

Meno fumo, schiuma e odore di fritto

Fritto croccante, asciutto e dall'aspetto chiaro

100% semi italiani. Senza olio di palma

OLITALIA

FRIENN

frittura italiana

DA SEMI 100% ITALIANI | SENZA OLIO DI PALMA | PUNTO DI FUMO 230°C

fritto croccante e asciutto | senza cattivi odori | resiste alle alte temperature

Frienn, "friggendo" in dialetto campano, è stato ideato da Olitalia assieme allo Chef **PASQUALE TORRENTE**

CON FRIENN OTTIENI RISULTATI PERFETTI, SENZA "L'ODORE DI FRITTO"

Da oggi friggere sarà un vero piacere!
Grazie alla sua formula innovativa, un'esclusiva combinazione di olio di girasole ad alto contenuto di acido oleico e antiossidanti, in parte estratti dal rosmarino, Frienn è un olio stabile anche alle alte temperature, con riduzione di fumo, schiuma e "odore di fritto".
Adatto a tutti i tipi di frittura, Frienn rispetta il sapore originale degli ingredienti e non trasferisce né colore né sapore ai cibi.
Con Frienn avrai fritti croccanti, asciutti e dall'aspetto chiaro.

Tutta l'esperienza degli Chef, direttamente nella tua cucina.

OLITALIA

www.olitalia.com

CLASSICO ma non troppo

Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Nidi di agretti

Anche quest'anno sono spuntati gli agretti, anche detti barba di frate (se vuoi saperne di più, vai a pagina 11). Hanno un sapore acre e amaro ma pochissimo, giuro! Ho pensato che con le uova ci andavano a nozze... e così è stato! Non appena affonderai la forchetta nel tuorlo morbido scoprirai anche tu che meravigliosa sorpresa. Prepariamo insieme questo sfizioso e scenografico secondo piatto!

Taglia via la parte legnosa da 600 g di **agretti**, sciacqua per bene gli steli e poi versali in una padella in cui hai messo 1 spicchio d'**aglio** e 50 g di **burro**. Saltali per pochi istanti, aggiungi un pizzico di **sale** e 100 g d'**acqua**. Copri con il coperchio, fai cuocere per 10 minuti a fuoco medio e rimuovi l'aglio a fine cottura. Con gli agretti forma 4 anelli su un foglio di carta forno posto sulla leccarda. Grattugia 60 g di **provolone piccante** e usane circa 50 g per distribuirli al centro degli anelli di agretti. Sempre nel centro rompi 1 **uovo** per ciascuno (4 in tutto). Cuoci in forno statico a 190° per circa 10 minuti. Non appena saranno cotti, guarnisci i nidi di agretti con il formaggio grattugiato rimasto, un pizzico di sale, una macinata di **pepe nero** e servili ancora caldi! Per 4 persone.

FOTO DI MAURO PADULA

"Un'alternativa alle uova all'occhio di bue? Una frittatina, da cuocere in forno, oppure, perché no, anche delle uova sode. Al posto delle uova di gallina puoi anche usare quelle di quaglia! E per dare più sapore, arricchisci la ricetta con striscioline di prosciutto cotto!

Il sapore è troppo forte?
Puoi attenuarlo cuocendo gli agretti per 50 secondi in acqua bollente, poi ripassali in padella per meno tempo rispetto a quello indicato.

e in più...

DELIZIE DI Pasqua

Sulla tavola di festa arrivano i soliti noti, in versione sfiziosa e intrigante. Elegante e morbido, il flan di asparagi stuzzica l'appetito; seguono pappardelle condite con un gustoso ragù di agnello profumato al Marsala e croccanti carciofi. Per finire, un delicato rotolo di vitello nasconde un ripieno di chèvre e fave, da provare

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE**
RICETTE DI **DANIELA MALAVASI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

organizza IL TUO tempo

3 ore prima

Prepara alcuni ingredienti Taglia la spalla d'agnello a coltello. Cuoci le fave per il ripieno dell'arrosto, scolale e privale della pellicina, strofinandole. Prepara in anticipo le cialde di parmigiano reggiano. Pulisci e cuoci gli asparagi. Apri il carré di vitello sul piano di lavoro.

2 ore prima

Fai l'arrosto Cuoci la pancetta e rosola le fave; prepara il ripieno e farcisci il carré di vitello; lega il rotolo e infornalo per 2 ore. Cuoci gli scalogni e passali con gli asparagi per ottenere il composto di base del flan; completalo con gli ingredienti rimasti. Versalo nella tortiera imburrata e cuocilo a bagnomaria per circa un'ora. Intanto, pulisci, taglia e friggi i carciofi. Fai il ragù di agnello, tosta le mandorle e ammolla l'uvetta. Sforma il flan.

15 min. prima

Le ultime mosse Togli l'arrosto dal forno e lascialo riposare per 10 minuti. Lascia intiepidire il flan. Cuoci le uova di quaglia e sgusciale. Guarnisci il flan con le uova, le cialde al parmigiano, la scorza di limone. Lessa le pappardelle e condiscile subito.

Flan di asparagi al basilico

Uova piccole e delicate
Sono grandi un quinto di quelle di gallina e hanno il guscio picchiettato di scuro: le uova di quaglia hanno un gusto più tenue e contengono meno colesterolo di quelle comuni. Perfette per decorare quiches, insalate e tartellette, si gustano anche impanate e fritte, in cocotte o in camicia. Per saperne di più, vai a pag. 11.

Pappardelle al ragù d'agnello

Il taglio a coltello
Per questa tecnica ci vuole il coltello trinciante; la carne a temperatura ambiente, va tagliata solo al momento. Elimina le parti troppo grasse, taglia la polpa a fettine, poi a listarelle. Accosta 5-6 listarelle per volta e riducile a dadini. Infine, sminuzzali: la lama arrotondata del trinciante ti faciliterà l'operazione.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Carré allo chèvre, fave e santoreggia

Quando il formaggio è di capra
Viene spesso utilizzata la parola chèvre (capra in francese) per definire i formaggi ottenuti dal latte di questi animali. Numerose le varietà in commercio, che possono essere fresche come quella consigliata per questa ricetta, o stagionate, oppure affinate nel vino, nel pepe, nella cenere, etc. Famoso è il Bouche de Chèvre, il classico tronchetto a crosta fiorita tipico delle Langhe astigiane, ottimo accompagnati da confetture e frutta secca.

Flan di asparagi al basilico

Preparazione 45 min.

Cottura 1 h e 15'

Per 4 persone

800 g di asparagi - 3 uova - 2 dl di latte - 2 dl di panna fresca - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - 2 scalogni - 1 ciuffo di basilico e 1 di menta - 40 g di burro - sale - pepe
Per guarnire: 1/2 limone non trattato - 4 uova di quaglia - ciuffi di basilico e menta - 100 g di parmigiano reggiano grattugiato

1 Spella gli scalogni, tritali e falli appassire con 20 g di burro a fuoco dolce, mescolando finché saranno molto morbidi. Prepara gli asparagi e la pentola (vedi box). Mettili verticali nella pentola, con solo i gambi immersi nell'acqua; cuocili dai 10 ai 15 minuti, secondo lo spessore, fino a quando saranno ben cotti. Passali con gli scalogni al passaverdura con griglia fine; versa il composto ottenuto in una padella e fallo asciugare a fuoco medio. Sala, pepa e fai raffreddare.
2 Mescola il latte con il parmigiano e la panna, amalgamali al passato di asparagi con una frusta, poi aggiungi una spolverizzata di erbe tritate e le uova, uno alla volta. Ungi con il burro rimasto una tortiera a bordo liscio, antiaderente (20-22 cm di diametro, alta 4-5 cm). Riempi la tortiera con il composto di asparagi e sistemala in una teglia più grande dove verserai 2 dita di acqua calda. Metti in forno caldo a 180°. Cuoci il flan per circa un'ora, coprendolo con alluminio se si dorasse troppo. Fai intiepidire, poi sforma.
3 Scalda una padella antiaderente a fondo piatto, distribuisci il parmigiano a mucchietti ben distanziati e falli fondere fino a ottenere cialde sottili e croccanti; trasferiscile su carta da cucina. Cuoci le uova di quaglia (vedi qui accanto). Guarnisci il flan con le cialde spezzettate, le uova sgusciate e divise a metà, la scorza di limone a filetti e, a piacere, punte di asparagi.

Le uova di quaglia

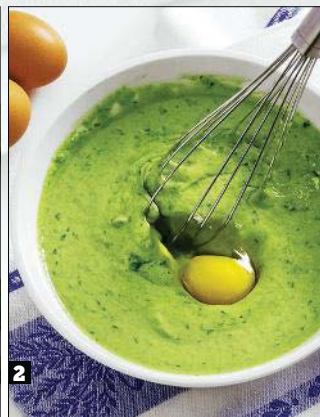
Lessale in acqua bollente per 2 minuti circa, in modo che il tuorlo non si rassodi troppo; sgusciale dopo aver picchiettato il guscio tutt'intorno per sbriciolarlo (hanno la membrana interna dura), infine tagliale a metà.

PULISCI E PREPARA gli asparagi

Pulisci gli asparagi, elimina la parte dura del gambo e sbucciali con un pelapatate senza intaccarne le punte. Lavali, legali a mazzetto, pareggia i gambi. Porta a bollore abbondante acqua in una pentola alta e stretta, poi salala.

1

2

3

LA PULIZIA dei carciofi

Privali del gambo, delle punte e delle foglie esterne più dure. Arrotonda i fondi, tagliali a metà nel senso della lunghezza ed elimina il fieno interno aiutandoti con un cucchiaino o uno scavino da melone. Taglia i carciofi a spicchi e trasferiscili man mano in una ciotola con acqua fredda acidulata con il succo di limone per evitare che anneriscano.

Pappardelle al ragù d'agnello

Preparazione 45 min.

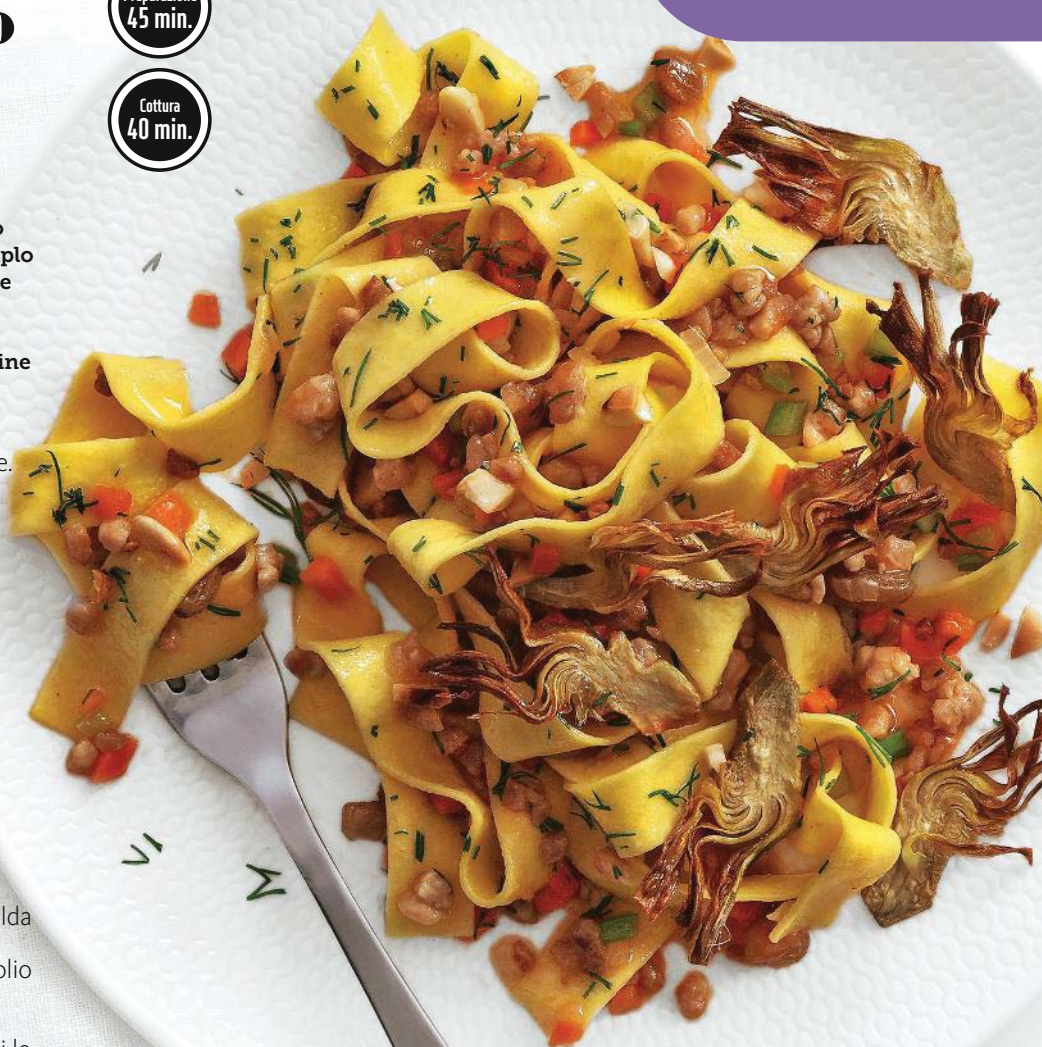
Cottura 40 min.

Per 4 persone

400 g di pappardelle fresche all'uovo - 300 g di spalla di agnello disossata - 1 carota - 1 cipolla piccola - 1/2 gambo di sedano - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1/2 mestolo di brodo di carne - 1 cucchiaio di vino Marsala bianco secco - 1 punta di triplo concentrato di pomodoro - 20 g di mandorle spellate - 20 g di uvetta - 4 carciofi piccoli - 1 limone - 1 mazzetto di finocchietto - 2 rametti di menta - burro - olio extravergine di oliva - olio per friggere - sale - pepe

1 Fai tostare le mandorle in un padellino antiaderente e spezzettale grossolanamente. Taglia finemente a coltello l'agnello. Fai ammorbidire l'uvetta in una ciotolina di acqua fredda profumata con il Marsala. Pulisci i carciofi (vedi box).

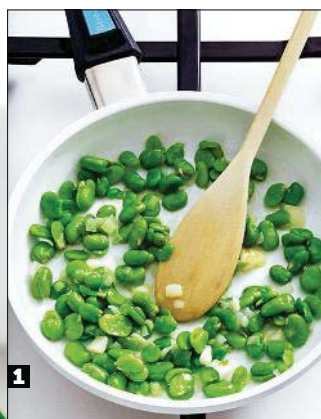
2 Pulisci anche la carota e il sedano, spella la cipolla, trita gli ortaggi e falli appassire in un tegame con 30 g di burro e un cucchiaio di olio. Unisci l'agnello, una spolverizzata di finocchietto, qualche foglia di menta e una macinata di pepe e fai rosolare a fuoco medio-alto per almeno 5 minuti. Bagna la carne con il vino, fallo evaporare e prosegui la cottura a fuoco dolce per 15 minuti, aggiungendo man mano il brodo bollente nel quale avrai stemperato il concentrato di pomodoro.

3 Sgocciola i carciofi e tamponali bene; scalda in una padella profonda l'olio per friggere e friggili, immergendoli per pochi istanti nell'olio molto caldo. Asciugali subito sulla carta da cucina. Porta a bollore abbondante acqua salata con 1 cucchiaino di olio d'oliva e cuoci le pappardelle. Scola la pasta al dente, condiscila con il burro rimasto e una parte di ragù, aggiungi le mandorle e l'uvetta strizzata e trasferiscila nei piatti distribuendovi sopra il ragù rimasto, gli aromi e i carciofi croccanti.

Il contorno

Rosola coperti 500 g di patate novelle con 2 spicchi d'aglio schiacciati, 20 ml di olio e poco burro. Dopo 5 minuti scopri, elimina l'aglio e unisci 500 g di fave lessate senza pellicina e prosegui per 10 minuti. Sala, pepa e servi gli ortaggi con l'arrosto.

1

2

3

Preparazione 45 min.

Cottura 2h e 30'

Carré allo chèvre, fave e santoreggia

Per 4 persone

1,5 kg di carré di vitello disossato e aperto alibro - 110 g di formaggio fresco di capra - 150 g di fave sgranate - 1 cipollotto - 1 ciuffo di santoreggia - 20 g di pancetta dolce - 200 ml di vino bianco - 5 dl di brodo di carne delicato - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Sbollenta le fave in acqua salata per un minuto, scolale e privale della pellicina che le riveste strofinandole tra le dita. Pulisci e trita il cipollotto. Trita grossolanamente la pancetta e falla rosolare in una padella fino a quando il grasso si sarà sciolto, sgocciolala su un foglio di carta da cucina e poi fai insaporire nella stessa padella il cipollotto con le fave e qualche foglia di santoreggia, per 2-3 minuti. Fai raffreddare il composto e incorporalo al formaggio fresco con un pizzico di pepe.
2 Allarga il più possibile il carré su un tagliere, poi farciscilo con il ripieno di fave preparato, stando attenta a lasciare 3-4 cm di spazio libero sui bordi; arrotolalo con delicatezza fino a chiuderlo e poi legalo ad arrosto (vedi box a lato). Massaggia la carne con una noce di burro morbido e poi strofinala con un mix di sale e pepe. Scalda il forno a 160°.
3 Metti il carré arrotolato in una teglia con 2 cucchiai di olio e qualche rametto di santoreggia. Bagna la carne con il vino e infornala fino a quando il vino sarà evaporato. Unisci il brodo bollente e prosegui la cottura per circa 2 ore, irrorando l'arrosto spesso con il fondo di cottura che man mano si addenserà. Al termine, fallo riposare per almeno 10 minuti, poi elimina lo spago da cucina e servi l'arrosto a fette con il fondo di cottura.

consigli utili

COME LEGARE l'arrosto

Fai un primo giro di spago attorno alla parte più larga e fissalo a una estremità con un doppio nodo. A 2 cm di distanza, forma un'asola, fai girare lo spago intorno al pezzo, poi passalo nell'asola e tira. Ripeti ogni 2-3 cm e termina con un doppio nodo.

8 TASCHE con ripieno a sorpresa

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **BIANCA DI GIORGIO**

Al prosciutto con asparagi e crumble alle mandorle

Per 4-6 persone
1 kg di spinacino di vitello inciso a tasca - 100 g di polpa di vitello macinata - 100 g di prosciutto cotto a fette - 50 g di prosciutto affumicato in un solo pezzo - 200 g di asparagi puliti - 1 ciuffo di erbe miste (prezzemolo, timo, basilico) - 100 g di mollica di pane fresco - latte - 2 uova - 3 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato - 40 g di granella di mandorle - 1 bicchiere di vino bianco - burro - sale - pepe

Cuoci gli asparagi al vapore per 8-10 minuti, poi passali in acqua fredda, asciugali, tagliali a pezzetti e falli raffreddare. Fai ammorbidire 50 g di mollica in una ciotola con un filo di latte. Trita il prosciutto cotto e mescolalo alla polpa macinata. Taglia a bastoncini il prosciutto affumicato e trita le erbe. **Strizza la mollica** e mescolala in una ciotola con il composto di carne, le uova, le erbe, 2 cucchiai di parmigiano, gli asparagi, il prosciutto affumicato, sale e pepe. Riempi la tasca per 2/3, cuci l'apertura con il filo da cucina, insaporiscila con una noce di burro, sale e pepe e legala con lo spago. Mettila in una teglia, bagnala con il vino e infornala a 160° per 2 ore, bagnandola ogni tanto con il suo fondo. **Sbriciola la mollica rimasta** e mescolala alle mandorle con un cucchiaino di foglie di timo, il parmigiano rimasto e 20 g di burro fuso. Cospargi la tasca con il composto e fallo dorare sotto il grill.

"Per cuocere gli asparagi al vapore mettili nel cestello sistemato sulla pentola con acqua in ebollizione che ne sfiori il fondo e copri".

Preparazione 45 min.

Cottura 2 h e 15'

Con asparagi, feta e pinoli

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 25 minuti

4 nodini di maiale disossati da circa 200 g ciascuno - 1 mazzo di asparagi - 120 g di feta - 60 g di pinoli - 1 cucchiaio di pangrattato - 1/2 bicchiere di brodo vegetale - 1 rametto di timo - burro - sale - pepe

Pulisci gli asparagi: elimina la parte legnosa, spella il gambo rimasto con un pelapatate e lavali delicatamente. Separa le punte dai gambi, taglia questi ultimi a pezzetti e lessali in acqua salata per 7 minuti, poi passali al passaverdure e fai raffreddare la crema ottenuta. **Sbriciola la feta** con le mani e incorporala alla purea di asparagi; tosta i pinoli in un padellino antiaderente senza l'aggiunta di grassi e uniscine metà al composto. Aggiungi anche il pangrattato e mescola fino a ottenere un impasto morbido. Incidi i nodini con un coltello affilato in modo da ricavare una tasca in ognuno e farciscili per 2 terzi con il composto. Chiudili con degli stecchini. **Sciogli 25 g di burro** con qualche fogliolina di timo in un tegame antiaderente e rosola i nodini. Unisci le punte degli asparagi tagliate a metà nel senso della lunghezza e, se ti piace, poco peperoncino. Sala e bagna con poco brodo caldo. Cuoci per 10 minuti, pepa e cospargi con i pinoli tostati rimasti.

Con scarola, acciughe e taggiasche

Per 4-6 persone
1 kg di petto di tacchino inciso a tasca - 1 piccolo cespo di scarola - 1 cipolla - 1 mazzetto di maggiorana - 4 filetti di acciuga - 20 g di pinoli - 20 g di olive taggiasche denocciolate - 100 g di ricotta - 100 g di fiordilatte - 2 cucchiai di pecorino grattugiato - 2 cucchiai di pangrattato - 1 bicchiere di vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sfoglia la scarola, lavala, spezzettala e asciugala. Soffriggi la cipolla tritata con 2 cucchiai di olio in un tegame e fai saltare la scarola per pochi minuti mescolando. Toglila dal fuoco, aggiungi i filetti di acciuga spezzettati, i pinoli, le olive, la maggiorana e il pangrattato; mescola e fai raffreddare.
Taglia il fiordilatte a cubetti, mescolali alla ricotta con il pecorino e incorporali al composto di scarola. Riempi la tasca per 2/3, cuci l'apertura con il filo da cucina e condiscila con sale e pepe.
Rosola la tasca in un tegame da forno con poco olio, girandola delicatamente, bagnala con il vino, aggiungi qualche rametto di maggiorana, infornala a 180° e cuocila per 45 minuti, bagnandola spesso con il fondo di cottura.

"Se ami le sfumature dolci nei piatti salati, puoi aggiungere al ripieno 1 cucchiaio di uvetta ammorbidita in acqua e strizzata".

Preparazione 30 min.

Cottura 1 h

"Quando pulisci i gambi dei carciofi, elimina con cura tutta la parte esterna verde scuro perché è molto fibrosa".

Preparazione 45 min.

Cottura 2 h e 45'

Con carciofi, piselli, guanciale e cipolline

Per 4-6 persone
1 kg di punta di vitello incisa a tasca - 6 carciofi - 200 g di piselli sgusciati - 1 spicchio di aglio - 100 g di guanciale in un solo pezzo - 50 g di mollica - 2 uova - latte - 40 g di pecorino dolce grattugiato - 1 ciuffo di prezzemolo - salvia e rosmarino - 500 g di cipolline - 1 limone - brodo di carne - olio extravergine d'oliva. sale - pepe

Pulisci i carciofi, tagliali a metà, privali del fieno e tagliane 3 a pezzetti con i gambi spellati. Tuffali subito in acqua fredda con il succo del limone e unisci i carciofi rimasti tagliati in 4. Trita aglio e prezzemolo. Bagna la mollica con poco latte.
Sgocciola i carciofi e i gambi a pezzetti, asciugali e falli rosolare con il trito e 2-3 cucchiai di olio per pochi minuti. Tritali, rimettili in padella con i piselli, bagna con poca acqua, copri e prosegui la cottura per 5 minuti. Alza la fiamma, fai asciugare, condisci con sale e pepe e fai raffreddare. Trita 50 g di guanciale, rosolalo in padella e fallo asciugare su carta da cucina.
Strizza la mollica e mescolala con le uova sbattute, il pecorino, il composto di carciofi e il guanciale rosolato. Riempi la tasca per 2/3 e cuci l'apertura con il filo di cucina.
Scalda poco olio in una casseruola, sistema la tasca salata e pepata, unisci poca salvia e rosmarino e cuocila a fuoco dolce per 1 ora e mezzo, coperta, bagnandola ogni tanto con brodo caldo e spennellandola spesso con il fondo di cottura. Sgocciola i carciofi rimasti e mescolali al fondo con le cipolline spellate e il guanciale rimasto tagliato a lardelli e cuoci ancora a fuoco dolce per un'ora. Fai la tasca riposare per 10 minuti e servila con carciofi e cipolline al guanciale.

consigli utili

FETTE perfette? gioca d'anticipo

Inforna la tasca qualche ora prima di servirla o, meglio ancora, il giorno prima, avvolgila in alluminio e trasferiscila in frigo con un peso sopra. Così diventerà più compatta e le fette saranno perfette.

2/3 È LA PARTE DI TASCA

da farcire, perché in cottura il ripieno aumenta di volume e può rompere la carne. Premi bene per evitare bolle d'aria e sigilla l'apertura, cucendola con un grosso ago e spago da cucina.

"Se non trovi le fave fresche, usa quelle surgelate. Ricorda di eliminare la pellicina che le ricopre perché ha un gusto amaro".

Preparazione 45 min.

Cottura 45 min.

Con ricotta di capra, fave, salame e feta

Per 4-6 persone
1 kg di arista di maiale incisa a tasca - 200 g di ricotta di capra - 150 g di fave sgranate - 50 g di pasta fresca di salame - 1 uovo - 2 rametti di menta - 1 limone non trattato - 4 pomodorini semisecchi - 20 g di olive denocciolate - 80 g di feta - peperoncino - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lessa le fave in acqua salata per 5 minuti, scolale, privale della pellicina, falle raffreddare e mescolale alla ricotta. Unisci l'uovo sbattuto, 30 g di feta sbriciolata, la pasta di salame, la scorza grattugiata di 1/2 limone, i pomodorini tritati, le olive e la menta tagliuzzati. Mescola, sala e pepa.
Farcisci la tasca per 2/3, cuci l'apertura con il filo da cucina; se vuoi, legala, poi salala, trasferiscila in una teglia oliata, condiscila con un filo di olio e infornala a 180° per 35 minuti, spennellandola spesso con il fondo di cottura.
Sbriciola la feta rimasta, condiscila con un filo di olio e con un pizzico di peperoncino. Distribuisci il composto sulla superficie della tasca, accendi il grill e fallo dorare per qualche minuto. Fai riposare la tasca per 10 minuti e servila.

SE TI **AVANZA** il ripieno

Quando si prepara la tasca, rimane quasi sempre un po' di farcitura, che puoi trasformare in un goloso ripieno per le patate. Lessale in acqua bollente salata per 10 minuti. Sbucciale, tagliale a metà e scavale in modo da ottenere tante barchette (tieni da parte la polpa asportata); farciscile con il ripieno avanzato della tasca e arricchito con la parte scavata delle patate tagliata a dadini piccoli. Sistema le patate farcite in una pirofila foderata con carta da forno e cuoci a 180° per 30 minuti.

Con uova sode, pancetta e olive

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 3 ore

1/2 kg di spinacino di vitello inciso a tasca - 80 g di mollica di pane - 200 g di pancetta stesa - 40 g di grana padano grattugiato - 150 g di piselli sgranati - 30 g di olive verdi denocciolate - 3 uova sode - 2 cipolle - 2 carote - 1 porro - 1 mazzetto di erbe miste - 2 spicchi d'aglio - 1 bicchiere di latte - vino bianco - 2 chiodi di garofano - sale - pepe anche in grani

Bagna la mollica con il latte. Trita la pancetta, unisci la mollica sgocciolata e strizzata, il grana, i piselli e le olive. Mescola, sala e pepa. Farcisci la tasca per metà con il ripieno e inserisci in fila, al centro, le uova sode sgusciate. Cuci l'apertura con ago e filo gastronomico e avvolgi la tasca in un cartoccio di carta forno ben chiuso.
Trasferisci la carne in una casseruola capiente. Unisci le cipolle spellate e steccate con i chiodi di garofano, le carote raschiate, il mazzetto di erbe miste, il porro tagliato a pezzi, l'aglio spellato, il vino, qualche grano di pepe e un pizzico di sale. Versa nella casseruola tanta acqua sufficiente a coprire la tasca, poi porta a bollore a fuoco vivo, abbassa la fiamma e cuocI per 3 ore.
Sgocciola la carne dal brodo e falla raffreddare completamente, lasciandola avvolta nel suo involucro. Liberala dalla carta da forno e servila a temperatura ambiente, tagliata a fette spesse.

Ai limoni caramellati con ortaggi arrostiti

Per 4-6 persone
1 kg di petto di tacchino inciso a tasca - 100 g di ricotta romana - 100 g di zucchine - 100 g di fagiolini - 200 g di pomodorini- 2 limoni non trattati - 1 spicchio di aglio - 1 rametto di rosmarino - 1 ciuffo di timo - 20 g di pinoli - 100 g di pancetta stesa - vino bianco - 1 cucchiaio di zucchero - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Cuoci i fagiolini in acqua bollente salata per 8 minuti, sgocciolali e spuntali. Taglia a metà i pomodorini e privali di acqua e semi. Spunta le zucchine e tagliale a bastoncini lunghi. Spella l'aglio. Rivesti una placca con carta da forno, sistema tutti gli ortaggi preparati, condiscili con sale, pepe, olio e infornali a 200° per 10 minuti.
Taglia i limoni a fette, scalda un filo di olio in padella con il rosmarino e fai rosolare i limoni a fuoco vivace per qualche minuto, poi unisci lo zucchero e falli caramellare, mescolando.
Mescola la ricotta con un pezzo di limone caramellato tritato, l'aglio arrostito schiacciato, i pinoli, qualche foglia di timo e un po' di pepe. Spalma internamente la tasca con il composto e riempila per 2/3 con gli ortaggi arrostiti. Cuci l'apertura con il filo da cucina, avvolgi la tasca nella pancetta e legala con lo spago. Infornala con i limoni rimasti in una teglia oliata a 180° per 1 ora minuti, girandola e bagnandola ogni tanto con un po' di vino.

Preparazione 45 min.
Cottura 1 h e 15'

"Puoi creare anche tasche monoporzione usando mezzo petto di pollo per persona e riducendo la cottura a 30 minuti".

Preparazione 30 min.
Cottura 1 h e 30'

"Al posto della mollica bagnata e strizzata, puoi usare una patata lessata e schiacciata: darà una consistenza vellutata al ripieno".

Con cipollotti e carote novelle

Per 4-6 persone
1 kg di piccione di manzo inciso a tasca (taglio della coscia) - 2 uova - 200 g di mollica - 120 g di cipollotti novelli sottili - 200 g di carote novelle - 2 spicchi di aglio novello - 1 mazzetto di basilico - 4 filetti di acciuga sott'olio - grana padano grattugiato - latte - vino bianco - brodo di carne - burro- sale - pepe

Bagna la mollica con un bicchierino di latte. Spella l'aglio, schiaccialo e impastalo con 40 g di burro morbido, le acciughe tritate e poco pepe. Raschia le carote, tagliale a bastoncini, lessale per 5 minuti e tagliale a cubetti. Pulisci i cipollotti e tagliali a rondelle.
Sgocciola la mollica, sbriciolala in una ciotola e incorpora le uova, le carote, i cipollotti, 4 cucchiai di grana, abbondante basilico, sale e pepe. Spalma un po' di burro aromatizzato all'interno della tasca, farciscila per 2/3 e cuci l'apertura con il filo da cucina. Spalmala con altro burro.
Rosola la carne finché si formerà una crosticina, bagnando ogni tanto con un po' di vino. Abbassa la fiamma, coprila e cuocila per un'ora e un quarto, unendo man mano poco brodo caldo e spennellandola con il fondo di cottura.

i tagli DI CARNE più adatti

Le tasche si preparano con tagli diversi, tutti piuttosto economici. Tipico è lo spinacino di vitello, triangolare e piatto, che si trova vicino a noce e scamone, nella parte esterna della coscia. Del vitello si usa anche la pancia, in particolare per la cima alla genovese, e la punta, mentre del manzo si utilizza il "pesce" (chiamato anche piccione o campanello); del maiale è ideale l'arista, del tacchino il petto.

PER UN BRODO SPRINT
usa un dado di qualità come Bauer all'olio extravergine di oliva senza grassi idrogenati, glutammato aggiunto, glutine nè lattosio (Carne, 6 cubetti, 1,75 €; Vegetale, 6 dadi, 1,45 €).

poster

torte fragole e cioccolato

Non c'è nulla di più goloso del fondente quando sposa i rossi frutti di primavera. Se poi questa unione viene nobilitata in dolci importanti, ogni boccone è un tripudio di dolcezza

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

1

2

3

PIATTI: ALESSI (RICETTA 1)
TOGNANA (RICETTA 3)

La base di biscuit al cioccolato

Per 8 persone

Sciogli 25 g di **cacao amaro** in 1 dl di acqua bollente e fai raffreddare. Monta 55 g di **burro** con 140 g di **zucchero**, fino a ottenere un composto cremoso; unisci un pizzico di **vanillina** e quindi 2 **tuorli**, uno per volta, continuando a montare con le fruste. Amalgama al composto il cacao preparato e quindi 90 g di **farina** setacciata con 1/2 cucchiaino di **lievito per dolci** e un pizzico di **sale**. Imburra uno stampo a cerniera di 20 cm, infarinalo e cuoci in forno già caldo a 160° per 40 minuti. Sforna e fai raffreddare.

1 Torta con crema densa al cioccolato

Prepara la pasta **biscuit** come indicato, unendo al composto anche 60 g di granella di **pistacchi** e 60 g di **fragoline** essiccate e cuocila. Per la crema, fai ammorbidire 10 g di **gelatina** in acqua fredda per 10 minuti. Porta a bollore 2,4 dl di **latte** con 2,4 dl di **panna fresca**; monta 3 **tuorli** con 75 g di **zucchero**, aggiungi latte e panna bollenti, mescola bene e trasferisci il tutto in una casseruola. Cuoci a fuoco dolce, mescolando, fino a ottenere una crema che velerà il cucchiaio. Unisci 160 g di **cioccolato fondente** tritato e fallo sciogliere, sempre mescolando; amalgama anche la gelatina sgocciolata e strizzata. Versa la crema tiepida sulla base di biscuit ancora nello stampo e metti in frigo per 6 ore. Sforma la torta e completala con 400 g di **fragole fresche** e con 1 cucchiaio di **granella di pistacchi**.

2 Torta meringata con panna

Versa la base di **biscuit** nello stampo a cerniera. Monta 3 **albumi** a neve ferma con 100 g di **zucchero**. Distribuisci la meringa ottenuta sulla pasta biscuit, aiutandoti con una spatolina. Cuoci la torta in forno già caldo a 160° per 40-45 minuti. Fai raffreddare la torta nello stampo, sformala delicatamente e trasferiscila su un piatto da portata. Monta 2 dl di **panna fresca** e amalgamala a 300 g di **mascarpone** montato con 50 g di **zucchero a velo**; spalma il composto sulla meringa. Metti 200 g di **fragole** a pezzi in una casseruola con il succo di 1/2 **limone** e cuoci per 2 minuti a fuoco dolce. Unisci 20 g di zucchero e prosegui la cottura per 5 minuti. Fai raffreddare, disponi le fragole e il loro sciroppo sul composto di mascarpone e servi subito.

3 Cioccotorta a strati con mousse di cioccolato bianco

Prepara la base di biscuit, raddoppiando le dosi; cuocila, lasciala raffreddare e sformala. Fai ammollare 8 g di **gelatina in fogli** in acqua fredda per 10 minuti. Porta al limite dell'ebollizione 2 dl di **panna** fresca in un pentolino; trita 320 g di **cioccolato bianco** e fallo fondere a bagnomaria. Sciogli la gelatina sgocciolata e strizzata nella panna calda mescolando; quindi versa il composto sul cioccolato fuso, amalgama bene e fai intiepidire. Monta altri 2 dl di panna fresca, incorporala alla crema di cioccolato bianco e completa con 300 g di **fragole** a cubetti. Trasferisci la mousse in frigo per 2 ore. Taglia la base di biscuit in tre parti in senso orizzontale. Scalda 2 cucchiai di **confettura di fragole** con 1 cucchiaio di acqua e spennella i dischi di biscuit sulle parti tagliate. Disponi sopra la base della torta 1/2 della mousse preparata, copri con il secondo disco di biscuit, sistema la mousse rimasta e completa con l'ultimo disco di biscuit; metti in frigo per 3-4 ore. Fai sciogliere 200 g di **cioccolato fondente** con 1 dl di panna fresca calda; metti in frigo a raffreddare, in modo da ottenere una ganache. Poco prima di servire, monta la ganache con le frustre elettriche e spalmala sulla superficie della torta. Completa a piacere con fragole intere o a pezzi e servi subito.

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

Salame **cacciatore**

Inconfondibile
Ha gusto dolce, consistenza compatta, grana media e forma leggermente incurvata. Pesa dai 200 ai 350 g ed è legato in serie nelle tipiche filze.

MENO SALI E GRASSI
L'evoluzione dei sistemi di produzione ha consentito nel tempo una riduzione del sale del 18%. La carne, inoltre, è notevolmente meno grassa, grazie ai moderni metodi di allevamento.

Dop dal 2001, ha origini molto antiche (epoca longobarda) e deve il nome all'usanza dei cacciatori delle regioni del Nord di portarlo con sé durante le battute: la **piccola taglia**, infatti, lo rende un insaccato facile da trasportare e da consumare in giornata. Questa sua iniziale destinazione ha fatto sì che si diffondesse rapidamente lungo tutto lo Stivale e, non a caso, ancora oggi è realizzato in numerose regioni: secondo il disciplinare i Salamini italiani alla cacciatora (questo il nome esteso della Dop) possono essere prodotti in Friuli-Venezia Giulia, Veneto, Lombardia, Piemonte, Emilia Romagna, Toscana, Lazio, Umbria, Marche, Abruzzo e Molise. La materia prima è la carne dei **maiali pesanti** (categoria intorno ai 150 chili di peso, destinata appunto ai salumi) e deve provenire dalle regioni stesse di produzione: in particolare vengono utilizzati tagli magri, grasso duro, sale, pepe, aglio ed eventualmente vino.

un processo **sicuro**

Dopo la macinatura e l'insaccatura, il salame viene appeso in stanze a temperatura controllata (10-15°), dove stagiona per almeno 10 giorni. Le regole di produzione sono dettate dal disciplinare della Dop (denominazione di origine protetta), che lascia però ai produttori alcune libertà (grana della macina, aromi, stagionatura) per rendere unico il proprio prodotto.

PRENDI NOTA **COME SI CONSERVA**

Per mantenere il salame in condizioni ottimali, tienilo avvolto nella carta oleata o in un panno umido, nella parte meno fredda del frigo. Spellalo prima di affettarlo (eviterai di doverlo fare per ogni singola fetta) ma solo nella porzione che intendi mangiare: la pelle è fondamentale per una corretta conservazione. Se invece hai tagliato troppe fette, ungile con un po' d'olio (evita l'ossidazione) e avvolgile in un foglio di alluminio: si conservano per 2-3 giorni in frigorifero.

CONSORZIO DI TUTELA CACCIATORE ITALIANO DOP SALAMINI ITALIANI ALLA CACCIATORA

Vermicelli alla bersagliera

Preparazione **15 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di pasta tipo vermicelli - 200 g di salame cacciatore - 150 g di provolone - 400 g di pomodori pelati - 1 piccola cipolla - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 cucchiaino da caffè di zucchero - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Taglia il salame a striscioline. Spella la cipolla e tritala. Scalda 3-4 cucchiai di olio in una padella grande e rosola il salame a fuoco vivace. Unisci la cipolla e, dopo 2 minuti, sfuma con il vino. Abbassa la fiamma, aggiungi i pelati tagliuzzati con le forbici e lo zucchero e cuoci per circa 15-20 minuti; sala e pepa.

Grattugia il provolone direttamente nella padella del sugo con la grattugia a fori grossi e mescola bene in modo che il formaggio si sciolga.

Cuoci i vermicelli in abbondante acqua bollente salata. Preleva 3-4 cucchiai dell'acqua di cottura e sgocciola i vermicelli al dente. Traferiscili nella padella con il sugo, unisci l'acqua tenuta da parte e spadella a fuoco vivo per 1 minuto.

la ricetta in più

Pizza con salame e ricotta

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 15 minuti

850 g di pasta per pizza - 300 g di pomodori - 120 g di salame cacciatore - 150 g di mozzarella fiordilatte - 200 g di ricotta - 4 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato - farina - olio extravergine d'oliva - sale

Lava i pomodori e tagliali a filetti, riduci il salame a striscioline e affetta la mozzarella. Dividi la pasta in 2 panetti, schiacciali con le nocche in modo da far uscire l'aria e poi, con le mani infarinate, allargali fino a ottenere 2 dischi sottili. **Sistema le sfoglie** in 2 teglie oliate di 26 cm a bordo basso e coprile con la ricotta a fiocchetti, i pomodori, il salame e il parmigiano. **Condisci con un giro d'olio** e cuoci in forno caldo a 230° per 10 minuti. Apri il forno, estrai leggermente le teglie e aggiungi la mozzarella. Chiudi subito il forno e prosegui la cottura per 5 minuti circa, finché il formaggio inizierà a fondere.

DI **SILVIA BOMBELLI**

Rymarosé spumante bio

Una novità per gli amanti delle bollicine è il terzo nato di casa Ciù Ciù, un suadente spumante rosé di uve Sangiovese marchigiane coltivate secondo la più genuina tradizione contadina. Si utilizza ancora la **tecnica del sovescio**: il terreno viene smosso e rincalzato attorno alle viti per concimarlo in maniera del tutto naturale, con le stesse erbe e fiori spontanei che crescono in vigna. Cerificato bio e vegano il Rymarosé Marche Igp è ottimo come aperitivo così come vino da pasto per accompagnare primi delicati, carni bianche o pesce. Nella zona di origine, per esempio, dà il suo meglio abbinato alle olive all'ascolana, al brodetto di mare o alla trippa di rana pescatrice. Noi lo consigliamo anche per un picnic chic con trionfi di torte pasqualine, uova guarnite e pinzimoni colorati. Non scordare però flûte e glacette per godere anche il perlage, il profumo avvolgente e il corpo luminoso rosa tenue. L'ideale per brindare alla nuova primavera.

LUOGO DI PROVENIENZA

Le sue uve 100% Sangiovese bio crescono nei comuni di Acquaviva Picena e Offida, in provincia di Ascoli Piceno (Marche meridionali), a 300 metri sul livello del mare. Vinificate con metodo Charmat, fermentano sui lieviti per4 mesi (12,5%).

PRENDI NOTA
GLI AROMI

Lo spumante bio Brut Rymarosè Marche Igp Sangiovese è un vino fresco e morbido che mescola eleganti note floreali con quelle di lamponi e mirtilli e frutti tropicali. Costo 15 euro, 25 euro la magnum.

la giusta **ricetta**

LINGUINE con patate E VONGOLE

Fai spurgare 1 kg di vongole e falle aprire in una padella capiente con uno spicchio d'aglio e 3 cucchiai d'olio a fuoco vivace; elimina quelle rimaste chiuse. Filtra il fondo ed elimina 3 quarti delle valve. Sbuccia 200 g di patate, tagliale a pezzetti e lessali in acqua bollente poco salata per 2-3 minuti. Unisci 320 g di linguine e cuocile al dente. Spella uno spicchio d'aglio, tritalo con un peperoncino privato dei semi e rosolali con un filo d'olio e un cucchiaino di prezzemolo tritato in una padella. Unisci il fondo filtrato e 2 dl di vino bianco, alza la fiamma e cuoci per altri 2-3 minuti. Condisci linguine e patate con le vongole, la salsa al peperoncino e servi.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

veg PER TUTTI

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Bannock, il pane dei nativi americani

È il pane tradizionale delle popolazioni indigene del Nord America, in particolare della tribù Inuit delle regioni artiche canadesi. In origine si impastava con grasso, farina di radici e linfa dolce ricavata dagli alberi e si cuoceva all'aperto su un bastone. La versione moderna è conosciuta anche come frybread: lievito e farina di frumento hanno sostituito gli ingredienti della tundra e la cottura ha assunto la forma più domestica della frittura. Ma il bannock racchiude ancora memoria e sapori della civiltà in cui è nato.

In una ciotola mescola 160 g di **farina integrale** e 5 g di **lievito istantaneo per ricette salate**. Unisci anche 40 g di **burro** e lavora l'impasto con le mani; aggiungi una presa di **sale** e circa 120 g di **acqua**, poca per volta, lavorando il composto con un mestolo di legno o con le mani. Quando l'impasto sarà morbido ma malleabile, rovescialo sul piano di lavoro infarinato e lavoralo a mano per formare un grosso bigolo. Spezzalo in 4 parti utilizzando un tarocco e poi, aiutandoti con altra farina integrale, schiaccia ogni pezzo per ottenere una sorta di focaccina, piuttosto sottile e rustica, del diametro di 12-15 cm. Scalda 2 dita d'**olio di semi** in una larga padella e, una volta raggiunti i 170°, friggi uno o 2 bannock per volta, un paio di minuti per lato fino a doratura. Aiutati con una paletta e fai attenzione a non romperli, visto che risulteranno molto friabili. Scolali su carta paglia e salali in superficie. Puoi gustare i bannock caldi, tiepidi o freddi, accompagnandoli con pietanze dolci o salate: proprio come faresti con un qualsiasi pane. Io amo servirli con formaggi cremosi o salse di yogurt.

FOTO DI MAURO PADULA

Le mille varianti
Esistono tante versioni del bannock: con lievito o senza, integrali o con farina bianca; con burro, strutto, margarina o senza grassi; alla piastra, o al forno; fritti o rosolati.

"Dopo averle preparate, ho avvolto le mie focaccine nella carta stagnola e me le sono portate in gita in montagna. È stato bellissimo condividerle con i compagni di cammino seduti in cerchio sulla neve, bevendo dalle nostre borracce. Ci siamo sentiti un po' Inuit anche noi!"

e in più...

menu green
sapori di campagna

idee vegetariane
8 focacce che fanno primavera

delizie dal fruttivendolo
carciofo romanesco

sano e buono
erbe amare

benessere in tavola

ecoliving

Insalata di finocchi, carciofi e primosale

Per 4 persone

100 g di spinacini - 100 g di rucola e soncino - 1 cuore di finocchio - 2 piccoli carciofi - 1 mazzo di rapanelli - 300 g di primosale di capra (tronchetto) - 1 limone non trattato - 2 rametti di timo fresco - 2 uova - 1 uovo sodo - pangrattato - olio di arachidi per friggere - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Preparazione 20 min.

Cottura 10 min.

Taglia a rondelle il primosale e asciugalo tamponandolo con carta da cucina. Versa del pangrattato in un piatto. Condisci le rondelle con pepe, foglie di timo e la scorza grattugiata di 1/2 limone (spremi il succo e tienilo da parte). Sbatti le uova con 1 pizzico di sale e pepe, immergi nel composto le fettine di formaggio quindi impanale molto bene nel pangrattato. **Pulisci i carciofi** tenendo solo il cuore più tenero, affettali sottili, condiscili subito con il succo del 1/2 limone tenuto da parte. Lava e affetta finemente il finocchio. In una ciotola, schiaccia l'uovo sodo con la forchetta, aggiungi il succo del 1/2 limone rimasto, sale, pepe, 1 cucchiaio di acqua e 4 di olio. Emulsiona il tutto in un barattolo. Scalda l'olio per friggere in una padella. **Friggi le rondelle panate** di primosale e scolale quando sono dorate. Mescola le verdure in una ciotola, condiscile con l'a salsina all'uovo suddividile nei piatti individuali e completa con il formaggio caldo; guarnisci, se ti piace, con fiori eduli sciacquati.

La salsina all'uovo

Schiaccia bene l'uovo per emulsionarlo alla perfezione. Se ti piace, aggiungi alla salsina 1/2 cucchiaino di senape di Digione, amalgamando il tutto.

sapori di campagna

Delicate infiorescenze, ortaggi novelli, colori allegri e sapori gustosi si ritrovano in questi piatti sfiziosi che portano la primavera in tavola

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **A. AVALLONE** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Fiori di zucca

Puliscili appena prima di usarli, perché delicati e deperibili. Gratta con un coltellino la parte pelosa del calice, lavali sotto l'acqua corrente velocemente e tamponali con carta da cucina. Taglia il gambo alla base del calice, elimina il pistillo e stacca i petali per poi tritarli.

PIATTO ROSENTHAL

Teglia di conchiglioni

Per 4 persone

20-24 conchiglioni di pasta - 1 mazzo di asparagi - 1 mazzetto di cipollotti - 100 g di pisellini freschi sgusciati - 250 g di pomodorini ciliegia - 1 mestolo di brodo vegetale - 1 manciata di spinacini - grana padano grattugiato - 1 ciuffo di prezzemolo - noce moscata - olio extravergine di oliva - sale - pepe
Per la besciamella: 30 g di farina - 30 g di burro

Pulisci gli asparagi e tieni da parte le punte; lessa la parte tenera dei gambi, tagliala a rondelle e frullale a crema con una manciatina di prezzemolo. Prepara una besciamella con la farina, il burro e 3 dl di crema di asparagi (se necessario allungala con un po' di latte caldo). A fine cottura unisci gli spinacini tritati, sale, pepe, 2 cucchiai di grana padano e noce moscata.
Trita il bianco dei cipollotti, stufalo in padella con poco olio, unisci i pisellini e le punte di asparagi tagliate a metà, sala e cuoci per 5-6 minuti. Lessa i conchiglioni e scolali al dente. Farciscili con la besciamella e le verdure. **Affetta il verde** dei cipollotti, soffriggilo con un filo d'olio, aggiungi i pomodori a spicchietti, sala e trasferisci in una teglia. Profuma con prezzemolo, versa 1/2 mestolo di brodo, sistemaci le conchiglie cosparse di grana, poco olio e pepe. Cuoci in forno a 200° per 20 minuti, lascia dorare. Servi con il sughetto.

Preparazione 30 min.

Cottura 30 min.

Polpette di zucchine e feta con salsa di fiori

Preparazione 30 min.

Cottura 10 min.

Per 4 persone

700 g di zucchine novelle - 2 spicchi di aglio - 100 g di formaggio feta - 1 ciuffo di prezzemolo, aneto e menta - 2 uova - pangrattato - farina - olio extravergine di oliva - sale - pepe
Per la salsa: 2 mazzi di fiori di zucca - 1 cipolla novella - 20 g di semi di zucca - brodo vegetale - olio di oliva - sale - pepe

Pulisci le zucchine, grattugiale, salale leggermente e aspetta 15 minuti per poi strizzarle molto bene. Aggiungi la feta sbriciolata, le uova sgusciate e un trito di erbe aromatiche e aglio. Aggiungi 1 cucchiaio di farina e 2 di pangrattato (aumenta la dose se l'impasto ti sembra troopo liquido) e regola di sale e pepe. Forma le polpette con le mani infarinate e poi friggile in abbondante olio bollente.
Per la salsa spella e trita la cipolla, stufala in 2 cucchiai di olio con 1 mestolo di brodo. Aggiungi i fiori tritati, sale, pepe e i semi di zucca. Cuoci per 5 minuti quindi frulla tutto a crema. Servi le polpette calde con la salsa ai fiori di zucca.

8 focacce CHE FANNO primavera

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **BIANCA DI GIORGIO**

Preparazione 30 min.

Cottura 30 min.

"La mozzarella non deve essere acquosa: tagliala a dadi, falli sgocciolare in un colino e tamponali con la carta da cucina".

Con gli asparagi all'aglio

Per 4-6 persone
500 g di farina 0 - 1 bustina di lievito di birra disidratato (7 g) - 1 cucchiaino di zucchero - 3 spicchi di aglio - 1 mazzo di asparagi - 250 g di mozzarella - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Versa la farina in una ciotola, fai una fossetta al centro e mettici lo zucchero, 2 cucchiai di olio e il lievito; versa 3,5 dl di acqua tiepida, poca alla volta, amalgamando gli ingredienti, poi aggiungi 2 cucchiaini di sale e impasta per 5 minuti, fino a ottenere un composto liscio. Fai lievitare per 1 ora in una ciotola oliata coperta con un telo. **Stendi l'impasto in una teglia** unta di olio. Allargalo con le dita partendo dal centro, copri con la pellicola e fallo lievitare per altri 30 minuti. Intanto monda gli asparagi, tagliali a fette nel senso della lunghezza e condiscili con olio e sale. Inforna la focaccia a 220° per 20 minuti. **Cospargila con la mozzarella** a pezzetti ben sgocciolati e completa con gli asparagi. Ripassa in forno per altri 10-12 minuti. Intanto, fai rosolare l'aglio spellato e tagliato a fettine con 3 cucchiai di olio, finché saranno dorati. Sforna la focaccia, condiscila con l'olio all'aglio, un po' di pepe e servi.

Ripiena ai carciofi

Per 4 persone
Preparazione 1 ora + riposo
Cottura 1 ora e 10 minuti

500 g di farina 0 + quella per la lavorazione - 25 g di lievito di birra fresco - 3 dl di latte tiepido - 1 arancia non trattata - olio extravergine d'oliva - sale
Per il ripieno: 8 grossi carciofi - 2 cipolle - 100 g di provola dolce a dadini - grana padano grattugiato - 1 spicchio d'aglio - 1 limone non trattato - prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Grattugia la scorza dell'arancia e scaldane metà con poco olio. Versa la farina in una ciotola, lungo il bordo distribuisci 1 cucchiaino di sale, fai un buco al centro e versaci l'olio all'arancia e il latte in cui avrai stemperato il lievito. Incorpora man mano la farina, fai riposare per 30 minuti e poi lavora sulla spianatoia. **Rimetti nella ciotola**, copri con la pellicola e fai lievitare per 2 ore. Grattugia la scorza del limone. Pulisci i carciofi, tagliali a spicchi e tuffali in acqua con succo di limone. Affetta le cipolle, stufale con l'olio e l'aglio tritato, sala, unisci i carciofi, bagna con il succo d'arancia e cuoci coperto per 15 minuti. Aggiungi il prezzemolo tritato, 1 cucchiaino di scorza di arancia e di limone e pepa. **Dividi la pasta in 2 parti,** una più grande dell'altra, e stendile. Disponi quella grande in uno stampo tondo e riempi con carciofi, poco grana e provola a dadini. Copri con la sfoglia piccola, chiudi e fai riposare per 15 minuti. Bucherella la superficie, spennella con olio e cuoci a 220° per 15 minuti, poi a 200° per altri 35.

Preparazione 30 min.

Cottura 20 min.

"Va servita rigorosamente calda, appena sfornata, quando il fomaggio è ancora filante. Ottima con un Rossese di Dolceacqua".

Al formaggio di Recco

Per 4-6 persone
250 g di farina Manitoba + quella per la lavorazione - 350 g di crescenza - olio extravergine d'oliva - sale

Impasta la farina con 6 cl di olio, lavorandola sulla spianatoia e aggiungi un po' di acqua fino a ottenere una pasta molto morbida. Fanne un panetto e lascialo riposare per 1 ora, coperto da un panno, in un ambiente senza correnti d'aria, dopodiché impastalo per qualche minuto, rifai il panetto e lascialo riposare per altri 5 minuti. **Dividi la pasta in 2 porzioni**, una più grande dell'altra. Stendile entrambe, quella piccola più sottile. Metti i pugni chiusi sotto ogni sfoglia e, con un movimento rotatorio, allargala, assottigliandola il più possibile. Olia una teglia a bordo basso, stendi sopra la sfoglia più grande e distribuisci il formaggio a pezzetti. **Ricopri con la sfoglia** più piccola, taglia l'eventuale pasta eccedente e premi i bordi per sigillarli. Irrora la superficie di olio e spalmalo con il palmo delle mani sulla superficie, facendo una pressione sufficiente a schiacciare il formaggio. Sala e bucherella con la forchetta. Cuoci in forno a 250° per 20 minuti o fino a quando la focaccia sarà ben dorata.

Con limone, zenzero e aglio

Per 4-6 persone
500 g di miscela per pane bianco - 1 bustina di lievito di birra disidratato (7 g) - 1 cucchiaino di zucchero - 1 limone non trattato - 1 pezzetto di zenzero fresco - 1 spicchio d'aglio - 1 rametto di rosmarino - olio extravergine d'oliva - sale

Versa la miscela per pane in una ciotola, metti al centro lo zucchero, 2 cucchiai di olio e il lievito; versa 3,5 dl di acqua tiepida poca alla volta, amalgamando gli ingredienti, poi aggiungi 2 cucchiaini di sale e impasta per 5 minuti, fino a ottenere un composto liscio. Fai lievitare per 1 ora in una ciotola oliata coperta con un canovaccio. **Taglia il limone** a fette sottili e affetta lo zenzero con la mandolina. Trita aglio e rosmarino, trasferisci il trito in una ciotolina e copri con 4-5 cucchiai di olio. Trasferisci l'impasto lievitato in un'ampia teglia e stendilo con le dita in una forma allungata. Coprilo con le fette di limone e zenzero e completa con qualche cucchiaino di olio aromatizzato (senza il trito di rosmarino e aglio). Inforna a 200° e fai cuocere per 25-30 minuti; 5 minuti prima di terminare la cottura cospargila con il trito rimasto.

"Ricorda che gli sbalzi di temperatura danneggiano la lievitazione: sistema la ciotola con l'impasto al riparo da correnti d'aria".

Preparazione 30 min.

Cottura 30 min.

consigli utili

25°

È LA TEMPERATURA ideale dell'acqua definita "tiepida", che consente al lievito di attivarsi. Meglio se minerale naturale per evitare il cloro, si può sostituire (anche in parte) con il latte.

SOFFICE E MORBIDA al punto giusto

Per evitare che la focaccia si secchi, prima di cuocerla metti nel forno una ciotolina resistente al calore piena d'acqua che creerà il vapore oppure, una volta sfornata, coprila con un telo pulito.

Preparazione 40 min.

Cottura 35 min.

"Se le cipolle si scuriscono troppo durante la cottura, copri la focaccia con un foglio di alluminio o di carta da forno".

Con cipolle bianche e salvia

Per 4-6 persone
300 g di farina 0 + quella per la lavorazione - 3,5 g di lievito di birra disidratato - 3 cipolle bianche - 1 ciuffo di salvia - olio extravergine d'oliva - sale

Mescola in una ciotola la farina, la salvia tritata e il lievito, aggiungi lentamente 2 dl di acqua tiepida e, dopo che l'impasto sarà amalgamato, incorpora un cucchiaio di olio e un cucchiaino di sale. Copri con un canovaccio umido e fai lievitare per 1 ora. Trasferisci l'impasto sul piano di lavoro infarinato e stendilo con il mattarello.
Piega la pasta 3 volte su se stessa, lasciala riposare per 15 minuti e ripeti la piegatura. Disponi la pasta in una ciotola grande ben oliata, coprila con un canovaccio e falla riposare al riparo da correnti d'aria per 2 ore.
Spennella con l'olio una teglia di 24 cm e trasferisci l'impasto, quindi stendilo con movimenti delicati, dal centro verso i bordi, fallo riposare coperto per 5 minuti e ripeti l'operazione 2-3 volte finoa coprire la teglia.
Affetta le cipolle sottili, trasferiscile in una ciotola e salale, quindi sgocciolale e distribuiscile sulla focaccia, copri e fai lievitare per altri 30 minuti. Condisci con 3 cucchiai di olio e inforna la focaccia a 200° per 35-40 minuti.

Arrotolata con feta ed erbe

Per 6 persone
500 g di farina 0 + quella per la lavorazione - 10 g di lievito di birra disidratato - 300 g di feta - 1 mazzetto di erbe miste - 1 spicchio d'aglio - 1 cipollotto - 2 cucchiai di semi di sesamo - olio extravergine d'oliva - sale

Versa la farina in una ciotola, fai una fossetta al centro, versa circa 3 dl di acqua tiepida e il lievito, poi distribuisci sulla farina un cucchiaino di sale. Incorpora la farina al liquido, poco alla volta, copri e lascia riposare per 30 minuti.
Lavora l'impasto con 2 cucchiai di olio; quando sarà morbido, ungilo nuovamente, mettilo in una ciotola unta d'olio, copri con pellicola e fai lievitare per altre 2 ore. Intanto trita le erbe aromatiche con l'aglio e il cipollotto, regola di sale e incorpora 4-5 cucchiai di olio.
Stendi l'impasto sul piano infarinato allo spessore di 1 cm, poi trasferiscilo sulla placca rivestita di carta da forno. Distribuisci il mix e la feta sbriciolata sulla pasta, arrotolala e tagliala a rondelle. Sistemale nella teglia, cospargile con il sesamo e cuocile a 180° per 30 minuti.

"Prima di sbriciolare la feta, sciacquala bene per eliminare il liquido di conservazione e poi tamponala con la carta da cucina".

Preparazione 35 min.

Cottura 30 min.

trucchi & segreti

PRATICO e veloce

È il Preparato per focaccia pugliese, completo di lievito: basta aggiungere acqua, olio ... e il gioco è fatto (Molino Rossetto, 500 g, 2,49 €).

2:1

È IL RAPPORTO MEDIO
nell'impasto tra farina 0 e acqua, ovvero 500 g di farina e 250 ml di acqua. Quest'ultima aumenta, se si usa una parte di farina di semola o integrale.

Farcita con bufala, zucchine e fiori

Per 6 persone
Preparazione 45 minuti + riposo
Cottura 30 minuti

300 g di farina 0 - 3,5 g di lievito di birra disidratato - 2 cucchiai di sesamo - olio extravergine d'oliva - sale
Per il ripieno: 500 g di mozzarella di bufala - 2 mazzetti di fiori di zucca - 2 piccole zucchine sode - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

In una ciotola mescola la farina e il lievito, aggiungi 2 dl di acqua tiepida poco alla volta e, quando l'impasto sarà amalgamato, incorpora 3 cucchiai di olio e un pizzico di sale. Trasferisci l'impasto in una ciotola oliata, copri con un panno umido e lascia lievitare 1 ora.
Dividi la pasta in 6 porzioni, ungi di olio 6 stampini rotondi da 10 cm di diametro, stendi l'impasto, aspetta 5 minuti, allargalo ancora e lascia delle impronte profonde con le dita. Spennella la superficie delle focacce con un'emulsione di 1 cucchiaio d'olio e 1 d'acqua, sala leggermente e cospargi di sesamo. Copri le focacce con la pellicola e falle lievitare 1 ora.
Cuoci le focacce nel forno caldo a 200° per 30 minuti, poi lasciale raffreddare su una griglia. Intanto apri i fiori di zucca, elimina gli stami e lavali delicatamente. Taglia le zucchine a nastro con un pelapatate, salale, pepale e condiscile con un filo d'olio. Taglia a metà le focacce, farciscile con la mozzarella a fette ben sgocciolate, i nastri di zucchina e i fiori di zucca. Copri, premi leggermente e taglia ogni focaccia in 4 spicchi.

Preparazione 30 min.
Cottura 40 min.

"Se vuoi dare un tocco più sfizioso alla focaccia, imsaporiscila con qualche grano di sale grosso in superficie".

Con pomodoro e origano

Per 6 persone
300 g di farina 0 - 15 g di lievito di birra fresco - 200 g di pomodorini ciliegia - 2 spicchi d'aglio - origano - olio extravergine d'oliva - sale

Versa la farina in una ciotola, fai una fossetta al centro, sbriciola il lievito e versa 2 dl di acqua tiepida. Distribuisci un cucchiaino di sale sul bordo della farina e lavora aggiungendo altra acqua, se necessario.
Forma una palla, ungila d'olio e mettila in una ciotola, poi copri con la pellicola o con un telo inumidito. Lascia lievitare per 3 ore. Lavora brevemente la pasta e stendila direttamente in una teglia rotonda generosamente oliata.
Taglia i pomodori a spicchi, elimina i semi e salali. Inserisci i pezzi di pomodoro nell'impasto a distanza regolare e l'aglio a fettine. Distribuisci qualche cucchiaio d'olio sulla focaccia, sala e cospargi con l'origano. Cuoci nel forno caldo a 200° per 40 minuti.

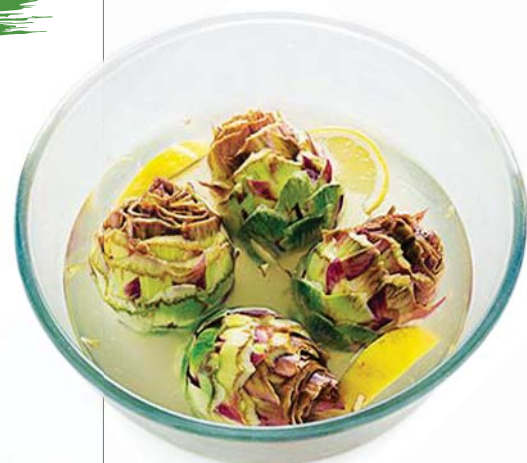
IMPASTO CON LA patata lessata

La classica focaccia pugliese prevede una patata lessata e schiacciata nell'impasto: lavora 400 g di farina con 100 g di patate lessate e schiacciate, mezzo cubetto di lievito di birra sciolto in poca acqua tiepida, mezzo cucchiaio di sale e mezzo bicchiere d'acqua, aggiungendo eventualmente poca acqua fino a ottenere un impasto liscio. Copri con un panno e fai lievitare in un luogo tiepido per 1 ora o finché il volume della pasta sarà raddoppiato. Prosegui come nella ricetta a lato.

DI **DANIELA FALSITTA**

carciofo ROMANESCO

Non sono solo la sua taglia notevole (può raggiungere i 3 etti di peso), la forma sferica e compatta, il bel colore verde dalle sfumature violette e la mancanza di spine a fare del "romanesco del Lazio" un re carciofo: la **morbidezza** delle sue foglie rende minimo lo scarto e rapida la cottura (bastano 15 minuti); inoltre, se arriva fresco in cucina, è persino privo di peluria. Questo ortaggio dal gusto dolce e deciso, che nel 2002 ha ottenuto il marchio Igp, viene raccolto nelle province di Viterbo, Roma e Latina tra febbraio e maggio, ma la qualità migliore è disponibile in marzo e aprile. Dal punto di vista nutritivo, è ricco di sali (sodio, potassio, fosforo e calcio), vitamine e cinarina, il principio attivo che gli conferisce il particolare **gusto amarognolo**, stimola la diuresi, aiuta il buon funzionamento del fegato e la digestione. Il "romanesco" è protagonista della sagra di Ladispoli, che quest'anno si svolge dal 12 al 14 aprile, è un'ottima occasione per gustarne le preparazioni più tradizionali: dai carciofi alla giudia e a quelli alla romana e alla matticella.

Il migliore
Tra i diversi carciofi di una stessa pianta, il capolino centrale è più grande e tenero, e quindi molto pregiato.

IMPARA CON NOI
Colore vivo

Man mano che lavi i carciofi, per non farli annerire, immergili in una ciotola d'acqua con il succo di un limone. Durante l'operazione indossa sempre guanti di lattice per non macchiare mani e unghie. Infine, se li fai bollire, aggiungi all'acqua un impasto preparato con 10 g di burro, un cucchiaio di farina e un cucchiaio di succo di limone: il colore resterà più brillante.

PRENDI NOTA
SPICCHI pronti

Se non hai molto tempo, puoi realizzare ottimi piatti con i carciofi surgelati. Quelli nella foto sotto, della linea Tanto Cuore di Orogel, sono perfettamente puliti e tagliati a spicchi, ma con lo stesso marchio trovi anche carciofi divisi a metà e interi, ideali per le nostre due ricette. La confezione è da 300 g e costa 2,99 euro.

Ciotoline all'occhio di bue

Preparazione **30 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 grandi carciofi romaneschi - 4 uova - vino bianco - 1 limone - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Elimina le foglie esterne più dure dei carciofi. Togli anche l'eventuale gambo e la punta di ciascuno e arrotonda il fondo usando uno spelucchino. Strofina la parte superiore con 1/2 limone e disponi i carciofi preparati, man mano, in una ciotola di acqua acidulata con il succo del 1/2 limone rimasto.

Disponi i carciofi, con la parte del fondo verso il basso, in una casseruola che li contenga in misura. Inserisci fra i carciofi l'aglio schiacciato e spellato, versa 1/2 dl di vino e 1/2 di acqua. Irrora gli ortaggi con un filo d'olio e insaporiscili con sale e pepe. Cuoci coperto a fuoco medio per 30 minuti o finché i carciofi saranno teneri.

Separa i tuorli dagli albumi, conservando i tuorli nei mezzi gusci. Sgocciola i carciofi e trasferiscili in una pirofila unta con poco olio. Allarga le foglie e versa all'interno di ciascun carciofo 1 albume. Passa la pirofila nel forno a 180° per 7-8 minuti. Unisci anche i tuorli, prosegui la cottura per altri 2 minuti, sala, pepa e servi.

la ricetta in più

Cartocci profumati con burro alle erbe

Per 4 persone
Preparazione 35 minuti + riposo
Cottura 30 minuti

4 carciofi romaneschi - 50 g di pangrattato - 40 g di grana padano grattugiato - 1 spicchio d'aglio - 2 limoni - 1 mazzetto di erbe aromatiche (prezzemolo, maggiorana, timo, salvia, rosmarino) - origano - 60 g di burro ammorbidito - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Mescola il burro in una ciotola con le erbe tritate, il succo di mezzo limone, sale e pepe. Avvolgi il mix in un foglio di carta da forno inumidito, dagli la forma di salamino e fallo rassodare in frigo.
Pulisci i carciofi tenendoli interi; apri le foglie centrali, tuffali in acqua e succo di limone e scottali per 8 minuti in acqua bollente poco salata; scolali e falli sgocciolare capovolti.
Mescola il pangrattato in una ciotola con il grana, l'aglio tritato, un pizzico di origano, sale, pepe e 2 cucchiai d'olio. Farcisci i carciofi con il composto preparato, avvolgili uno a uno in foglietti di carta da forno unti d'olio, chiudili a cartoccio e informa a 200° per 20 minuti. Apri i cartocci, metti una fettina di burro alle erbe su ogni carciofo e servi subito.

erbe AMARE

Hanno un minimo apporto calorico, eppure saziano. E le sostanze che danno loro il sapore caratteristico aiutano la digestione: sono quindi perfette per riprendersi dagli eccessi a tavola, Pasqua compresa.

CATALOGNA Appartiene alla famiglia delle cicorie, ha proprietà disintossicanti, digestive, diuretiche e lassative; in più stimola la circolazione sanguinea. Discreto il suo contenuto di fosforo, calcio e vitamina A. La catalogna si assapora lessata, saltata in padella e nelle zuppe.

PUNTARELLE Sono i germogli cilindrici della catalogna spigata, molto diffuse in Lazio e Campania. Diuretiche, sono ricche di fibre, calcio e vitamina A e C. Si possono consumare lessate o saltate in padella, ma è preferibile gustarle crude a fettine sottili, dopo un passaggio in acqua e ghiaccio per farle arricciare e renderle ancora più croccanti.

RUCOLA Famosa per il gusto amaro e piccante, appartiene (sorprendentemente) alla famiglia delle crucifere, ovvero quella dei cavoli. È un buon rimineralizzante, perché ricca di sali minerali, in particolare potassio, ferro e calcio; ed è anche ricchissima di vitamina C, dai benefici effetti antiossidanti. Cruda, accende il gusto di salse e insalate e si può usare al posto del basilico per preparare un pesto molto aromatico; si consuma anche cotta e in decotti e tisane.

catalogna

puntarelle

rucola

PREZIOSI BENEFICI

DETOX NATURALE

Sono un rimedio per depurarsi e contrastare gli effetti negativi degli eccessi alimentari, perché le sostanze amare contenute stimolano la produzione dei succhi gastrici e la funzione depurativa del fegato. Migliorano anche l'assorbimento dei nutrienti, hanno un prezioso effetto antiossidante e rafforzano il sistema immunitario.

ricchi di **selenio**

Spaghetti di farro con catalogna

Per 4 persone

320 g di spaghetti di farro - 100 g di ricotta - 1 cespo di catalogna - 50 g di mandorle con la buccia - 1/2 limone non trattato - 20 g di pecorino romano grattugiato - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci la catalogna e taglia il cespo a fette sottili. Lavale e cuocile in acqua bollente salata per 5 minuti. Scolale con una schiumarola, tuffa gli spaghetti nella stessa acqua e portali a cottura. Intanto spella e schiaccia l'aglio, trita le mandorle grossolanamente e fai soffriggere entrambi per un minuto con 4-5 cucchiai di olio in una padella antiaderente. Togli l'aglio, aggiungi la catalogna, poi falla insaporire per 3-4 minuti e unisci la ricotta a fiocchetti. Scola la pasta al dente, versala nella padella con la verdura, completa con il pecorino, mescola e servi con la scorza di limone grattugiata e una macinata di pepe.

fonte di **calcio**

Puntarelle con i gamberi

Per 4 persone

300 g di code di mazzancolle - 1 grosso cespo di puntarelle - 200 g di ananas pulito - 2 dl di vino bianco - 1 arancia - 1/2 limone - 1 peperoncino piccante piccolo - olio extravergine di oliva - sale

Pulisci le puntarelle, riducile a striscioline e mettile a bagno in acqua e ghiaccio per 20 minuti perché si arriccino. Nel frattempo priva le mazzancolle del carapace, togli il filo nero e sciacquale. In una casseruola porta a bollore il vino con 1 dl di acqua. Aggiungi un pizzico di sale e le mazzancolle e cuocile per 1 minuto abbondante. Scolale, falle intiepidire e condiscile con il succo di 1/2 arancia e 1/4 di limone emulsionati con 3 cucchiai di olio e un pizzico di sale. Riduci l'ananas a dadini. Pulisci il peperoncino, aprilo, elimina i semi e taglia la polpa a dadini. Scola e asciuga le puntarelle, condiscile con il succo del limone e dell'arancia rimasti, 2 cucchiai di olio, sale, il peperoncino e l'ananas e disponile nei piatti con le mazzancolle.

tanta vitamina **C**

Hummus di rucola e ceci

Per 4 persone

400 g di ceci lessati in scatola - 1 mazzetto di rucola - 100 g di yogurt greco - 1/2 limone - 4 carote - 1 mazzo di ravanelli - 2 cetrioli - 4 fette di pane ai cereali - olio extravergine di oliva - sale

Elimina la pellicina bianca dei ceci e trasferiscili in una ciotola con lo yogurt, il succo del limone filtrato, 3 cucchiai di olio e un pizzico di sale. Pulisci la rucola, spezzettala, lavala, asciugala e uniscila nella ciotola con i ceci e lo yogurt. Frulla il tutto fino a ottenere una crema omogenea e dividi l'hummus in 4 ciotoline. Raschia le carote e riducile a bastoncini; sbuccia i cetrioli, tagliali in 4 spicchi ed elimina i semi. Monda i ravanelli, lavali e dividili a metà. Dividi le verdure preparate nei piatti singoli, unsci il pane a bastoncini e servi con le ciotoline di hummus.

DI **SILVIA TATOZZI**

LA GIUSTA DOSE

3 cucchiai al giorno di olio extravergine di oliva aiutano a ridurre il rischio di infiammazioni all'intestino

L'ORA **migliore** *per bere il* **CAFFÈ**

Secondo la scienza bisognerebbe aspettare almeno 2 ore dopo la sveglia per bere il caffè. Quando apriamo gli occhi e ci alziamo, si innalza immediatamente il livello di cortisolo, l'ormone incaricato di tenerci svegli. Prendere una tazza di caffè in questo momento vuol dire stimolare l'organismo proprio quando ha già raggiunto naturalmente lo stato di allerta, interferendo nel ciclo sonno-veglia. L'ora migliore invece è **tra le 9.30 e le 11.30 del mattino:** in questa fascia oraria il livello di cortisolo nel sangue cala fisiologicamente, e dunque, introdurre caffeina contribuisce a mantenere il nostro sistema in allerta, ovvero a tenerci "svegli".

uova CONSERVALE in sicurezza

Protagoniste indiscusse della tavola pasquale, le uova sono un alimento facilmente deperibile da trattare con qualche accorgimento. Che fare quando la data di scadenza è ormai passata? Gli esperti dell'EFSA hanno valutato che prolungare il periodo di conservazione delle uova potrebbe aumentare il rischio d'intossicazione da salmonella. Per non correre il rischio di pericolose infezioni bisognerebbe dunque mantenere le uova in frigorifero e cuocerle bene prima di consumarle.

Fonte: Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA), agenzia UE con sede a Parma, che fornisce consulenza scientifica indipendente sui rischi alimentari

21

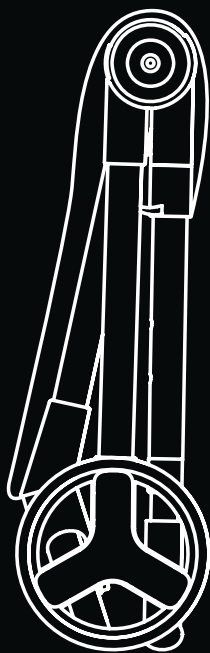
GIORNI AL MASSIMO

Il rischio di salmonellosi aumenta quando le uova sono conservate per più di 3 settimane, in particolare se non sono refrigerate

ZUCCHERO BIANCO o di canna?

Lo **zucchero bianco**, che può riportare la dicitura "semolato" (cioè ridotto a cristalli regolari) è costituito per il 99% da saccarosio, la stessa molecola di cui è composto lo **zucchero grezzo di canna**. La differenza è che, mentre nello zucchero bianco è presente solo saccarosio, in quello grezzo sono presenti alcuni residui di melassa, che gli conferiscono il tipico colore dorato. Entrambi sono sottoposti allo stesso processo di raffinazione e forniscono il medesimo apporto calorico, ovvero 4 kcal per grammo. Lo **zucchero integrale**, invece, contiene meno saccarosio di quello grezzo, con un apporto calorico inferiore e un grado di dolcezza più basso. Essendo un prodotto meno raffinato, durante il processo di lavorazione conserva una buona percentuale di **sali minerali** (calcio, fosforo, potassio, zinco, fluoro, magnesio) e **vitamine** (A, B1, B2, B6, C).

Cambio di stagione: i cibi che ti aiutano

Il passaggio da una stagione all'altra è spesso associato a un calo di energia e a disturbi gastrointestinali. Ecco gli alimenti che non devono mancare sulla tua tavola in questo periodo: **asparagi**, fonte di fosforo e tiamina, utili per trasformare gli zuccheri in energia; **riso**, ricco di triptofano, un amminoacido essenziale per regolare il sonno e il tono dell'umore; **pesce azzurro**, fonte privilegiata di Omega 3 per un'efficace azione antinfiammatoria; **carciofi**, ricchi di fibre e calcio; **fragole**, ricchi di acqua e preziosi sali minerali.

DI SILVIA TATOZZI

coniglio SEGNAPOSTO

Vuoi regalare freschezza e allegria alla tavola di Pasqua? Ti basterà piegare il tovagliolo seguendo passo passo le istruzioni qui sotto: in 30 secondi otterrai un simpatico coniglietto da utilizzare come segnaposto per stupire i tuoi ospiti e dare un tocco di colore.

step by step

Stendi il tovagliolo completamente aperto sul piano di lavoro. Piegalo a metà e poi ancora una volta a metà, in modo da ottenere un rettangolo lungo e stretto. Ripiega verso il basso i due lembi del tovagliolo facendoli incontrare esattamente al centro. Piega il lembo in fondo a sinistra verso il centro formando un triangolo e fai lo stesso con quello a destra. Poi ripiegali nuovamente verso il centro e sovrapponi i due lembi l'uno sull'altro. Infine fissali con un nastrino in modo da ottenere le due orecchie. Gira il tovagliolo e rivolta i lembi verso le orecchie per creare la coda....et voilà, il gioco è fatto!

Di stoffa o di carta?

Puoi utilizzare anche un tovagliolo di carta a più veli: avendo uno spessore ridotto, sarà tutto più facile. All'interno del foro, se ti piace, puoi inserire un ovetto colorato.

FOTO DI DIEGO STADIOTTI

dove butto L'OLIO DELLA FRITTURA

Raccoglilo in una bottiglia di plastica e buttalo nelle riciclerie o nei centri di raccolta del tuo comune: verrà recuperato! È stato infatti appena siglato l'accordo tra Eni e RenOils, il Consorzio nazionale degli oli e dei grassi vegetali e animali esausti, per favorire il recupero degli oli vegetali esausti da destinare alla **produzione di carburanti alternativi** a quelli fossili.

COME PULISCO IL tagliere DI LEGNO

Per eliminare le macchie, cospargi il tagliere con sale fino e, aiutandoti con mezzo limone, strofina tutta la superficie insistendo sulla zona da trattare. Per eliminare i cattivi odori, versa un po' di succo di limone, distribuiscilo su tutta la superficie con un panno e lascia agire per qualche minuto. Per un'efficace azione germicida, prepara una pasta a base di sale, acqua e 1 cucchiaio di bicarbonato e strofinala sul tagliere. Poi risciacqua con abbondante acqua calda.

LA SCUOLA di giallo

LE FOGLIE IN PASTA

1
Prepara una dose di pasta fresca

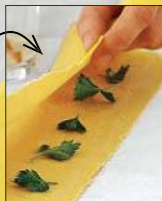
Versa 300 g di farina a fontana, sguscia al centro 3 uova e inizia ad amalgamarle alla farina con una forchetta. Lavora poi con le mani facendo forza con tutto il corpo, fino a ottenere una pasta liscia e omogenea. Avvolgila in pellicola e falla riposare per 30 minuti.

2
Lava le foglie e inizia a stendere

Sciacqua 18 grandi foglie di prezzemolo e asciugale. Stacca 1/3 della pasta e passala attraverso i rulli della macchina, partendo dalla tacca più larga e arrivando alla terzultima. Disponi 6 foglie al centro della sfoglia ottenuta a distanze regolari e piega sopra la pasta.

3
Passaggio finale

Passa la sfoglia attraverso la penultima tacca e tagliala in 6 rettangoli nel senso della larghezza, in modo che al centro di ciascuno sia presente una foglia. Stendi e decora la pasta rimasta con lo stesso procedimento. Usa i rettangoli per realizzare lasagnette aperte o cannelloni.

e in più...

pappardelle verdi AL RAGÙ DI CONIGLIO

La pasta fresca all'uovo arricchita con erbe aromatiche è condita con un sugo sfizioso e leggero

A CURA DI **MAURO COMINELLI**

Ingredienti

- 300 g di farina
- 2 uova
- 30 g di foglie di prezzemolo
- 30 g di foglie di basilico
- 500 g di polpa disossata di coniglio
- 40 g di pomodori secchi sott'olio
- 50 g di capperi sotto sale
- 1 dl di vino bianco
- 1 scalogno
- brodo vegetale
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Gira pagina e segui la ricetta

Un po' d'aria

Frullando le uova con le erbe aromatiche, si ottiene anche l'effetto di inglobare una piccola quantità d'aria nel composto, che darà più sofficità alle pappardelle.

1 Scotta le erbe aromatiche

Tuffa le foglie di basilico e di prezzemolo per pochi secondi in acqua bollente salata; scolale direttamente in una ciotola con acqua e ghiaccio. Sgocciolale ancora e asciugale tamponandole con carta assorbente da cucina.

2 Frulla le uova

Sguscia le uova nel bicchiere del frullatore a immersione o in un contenitore alto e stretto. Aggiungi le erbe aromatiche e 2 cucchiai di acqua e frulla a lungo, in modo da ottenere un composto ben omogeneo.

3 Inizia la pasta

Versa la farina a fontana sulla spianatoia, forma un incavo al centro e versa il frullato di uova ed erbe aromatiche. Inizia ad amalgamare man mano la farina che si trova sui bordi interni della fontana con una forchetta.

CUCINA CON NOI la pasta verde

consigli utili

Quella della ricetta, preparata con basilico e prezzemolo, è molto originale. Solitamente per realizzarla vengono invece usati gli spinaci. Per farla, cuoci 250 g di spinaci per 3-4 minuti in una padella antiaderente con il coperchio. Scolali, strizzali, falli asciugare stesi su carta da cucina e tritali finemente. Amalgamali a 400 g di farina e 3 uova.

Completa la pasta 4

Impasta a lungo gli ingredienti con le mani (vedi box a destra). Forma una palla, trasferiscila su un foglio di carta da forno, e chiudila con una ciotola rovesciata. Lascia riposare per 30 minuti.

La pasta

Lavorala con le mani per 10 minuti, raschiando la spianatoia con una spatola, per incorporare subito le briciole circostanti. Prosegui a lavorare per altri 5 minuti, alternando le mani e facendo forza con il peso del corpo e non con le braccia, finché sulla superficie della pasta appariranno piccole bollicine: è il segno che la pasta è lavorata alla perfezione.

IMPARA CON NOI disossare

Se hai acquistato cosce o lombata di coniglio ancora con gli ossi, ecco come fare. Incidi le cosce con un bisturi usa e getta o con un coltellino molto affilato la carne lungo gli ossi, poi passa con la lama tutt'intorno per staccarli dalla polpa. Per la sella intera, pratica un taglio con un lungo coltello, tenendolo parallelo alla spina dorsale per staccare il primo filello dall'osso; quindi fai un identico taglio sull'altro lato per ottenere il secondo filetto.

120

CALORIE PER 100 G

La polpa del coniglio è fra le carni più magre, solo pochissime calorie in più rispetto a quella di pollo o di tacchino sgrassata. Si classifica al primo posto, invece, per quanto riguarda il basso contenuto di colesterolo, con soli 50 mg per 100 g. Anche se sano e leggero, il coniglio rimane una delle carni dal sapore intenso. Se non la ami, sostituiscila con pollo, tacchino o vitello.

5 Taglia il coniglio

Disponi i pezzi di coniglio (cosce o lombata) sul tagliere e riduci la polpa prima a fettine di 1/2 cm e quindi a dadini. Spella lo scalogno e tritalo finemente.

Fai il ragù 6

Fai appassire lo scalogno con 4-5 cucchiai d'olio, unisci i dadini di coniglio e lascia rosolare per 5 minuti. Sfuma con il vino, aggiungi i pomodori secchi tritati e i capperi dissalati. Cuoci per circa 30 minuti, bagnando di tanto in tanto con poco brodo caldo. Regola di sale e pepe e spegni.

LE MISURE DELLA
PASTA FRESCA

La pasta della ricetta è tagliata con una rotella ondulata che crea delle pappardelle piuttosto larghe (per tradizione non dovrebbero superare i 2 cm). Se preferisci, puoi anche usare la trafila in dotazione alla macchina per stendere la pasta e ottenere quindi tagliolini (3-4 mm di spessore) o tagliatelle (5-8 mm). Stendi la pasta, taglia le strisce a pezzi di circa 20 cm e passale una alla volta nella trafila scelta.

7

Taglia la sfoglia e condiscila

Stendi la pasta in sfoglie con l'apposita macchina (vedi box a destra) e tagliale con una rotella ondulata a strisce di 2-3 cm nel senso della larghezza. Porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola, sala, immergi le pappardelle preparate e cuocile per 2-3 minuti. Tieni da parte poca acqua di cottura della pasta, scola le pappardelle e trasferiscile nella padella con il ragù, sotto la quale avrai riacceso il fuoco. Versa poca acqua di cottura e lascia insaporire per 1 minuto, mescolando. Profuma a piacere con foglie di basilico.

Le sfoglie

Stacca dalla pasta un piccolo panetto, appiattiscilo con le mani e fallo passare fra i rulli della macchina, partendo dalla tacca più larga. Assottiglia man mano la pasta, passandola fra i rulli della macchina, fino ad arrivare alla penultima tacca, in modo da ottenere una sfoglia sottile, ma non troppo. Prosegui allo stesso modo, fino a esaurire tutta la pasta; infarina leggermente le sfoglie.

la ricetta in più

Lasagnette con ragù e fonduta di grana padano

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 1 ora e 30 minuti

1/2 dose della pasta della ricetta - 500 g di salsiccia - 70 g di concentrato di pomodoro - 1 cipolla - latte - vino bianco - 120 g di grana padano - 2.5 dl di panna fresca - noce moscata - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella la salciccia, sgranala e rosolala a fiamma vivace in una casseruola con una noce di burro e un filo d'olio. Quando sarà croccante, aggiungi la cipolla tritata, falla insaporire per 2 minuti e sfuma con 1 dl di vino bianco. Versa 1 dl d'aqua calda nella quale hai sciolto il concentrato di pomodoro e cuoci per 1 ora, bagnando di tanto in tanto con poco latte; sala e pepa.
Stendi la pasta in 2 sfoglie e riduci le sfoglie in 16 rettangoli. Scalda la panna in un pentolino con 100 g di grana padano grattugiato e poco sale, pepe e noce moscata. Cuoci mescolando, in modo da ottenere una fonduta non troppo densa.
Fodera la placca con carta da forno bagnata e strizzata. Crea sopra 4 lasagnette, alternando per ciascuna 4 rettangoli di pasta, ragù e fonduta. Spolverizza con il grana grattugiato rimasto e metti in forno a 180° per 20 minuti.

COSTOLETTE DI agnello fasciate

La tipica carne **pasquale** è abilmente "nascosta" fra fettine di prosciutto cotto e una sfoglia di pasta croccante

A CURA DI **MAURO COMINELLI**

Ingredienti

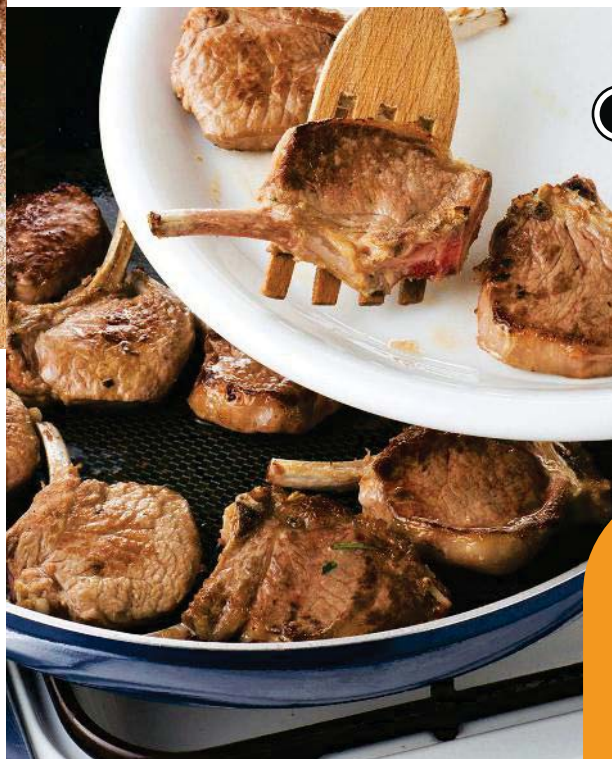
300 g di farina + quella per la lavorazione
70 g di burro
1 uovo
12 costolette di agnello con l'osso
50 g di mandorle a lamelle
6 fette di prosciutto cotto
200 g di misticanza
1 cucchiaio di erbe aromatiche tritate (aglio, prezzemolo, basilico e menta)
aceto
olio extravergine d'oliva
sale e pepe

Lavora bene le costolette

Per questa ricetta scegli costolette non troppo sottili, perché la seconda cottura in forno potrebbe renderle asciutte. Prima di scottarle e fasciarle, raschia bene gli ossi con un coltellino, in modo da eliminare tutto il grasso e il tessuto connettivo. Riduci, se è il caso, anche il grasso presente sui bordi.

Gira pagina e segui la ricetta

1 Fai la pasta

Versa la farina a fontana sulla spianatoia, crea un incavo al centro e disponi il burro morbido a pezzettini, l'uovo, 4-5 cucchiai di acqua fredda e un pizzico di sale. Inizia ad amalgamare con la forchetta, quindi impasta a lungo e con forza con le mani, in modo da ottenere una palla elastica e omogenea. Falla riposare per 30 minuti.

2 Scotta l'agnello

Prepara bene la carne (vedi box sopra). Scalda poco olio in una grande padella andiaderente a fuoco vivace e rosola le costolette 2 minuti per lato. Sgocciolale su un piatto, lasciale raffreddare e regolale di sale e pepe.

3 Stendi la pasta

Dividi la pasta preparata in 12 pezzetti di uguali dimensioni e stendili, uno alla volta, con il matterello sulla spianatoia infarinata. Quindi allarga le sfoglie ottenute con le mani infarinate, in modo da renderle ben sottili.

consigli utili

IMPARA CON NOI pasta matta

L'impasto della ricetta è molto simile alla pasta usata tradizionalmente per la preparazione dello strudel, ovviamente senza aggiunta di zucchero. È una base priva di lievito che deriva da una preparazione ancora più antica tipica della Liguria: la pasta matta. Preparata solo con farina, olio e acqua, meglio se frizzante, è quella utilizzata per la racchiudere la prescinseûa (un formaggio simile alla crescenza) nella celeberrima focaccia di Recco.

consigli utili

UN VELO DI lucentezza

Durante la cottura, gli ossi delle costolette tendono a prendere una colorazione opaca. Per questo motivo, prima di servire le costolette, spennella gli ossi con un filo d'olio per renderli lucidi. Per ottenere il massimo della golosità, spennella anche la pasta, prima della cottura, con un tuorlo sbattuto: assumerà un bel colore dorato.

4

Ungi le sfoglie

Trasferisci ciascuna sfoglia di pasta su un pezzetto in misura di carta da forno; spennellale con un filo d'olio e distribuisci sopra le mandorle a lamelle.

Anche con il vitello

Se non ami la carne d'agnello, puoi realizzare questa ricetta con 4 costolette di vitello. Rosolale come spiegato, avvolgi ciascuna con 1 fetta di prosciutto e dividi la pasta in 4 grandi sfoglie per avvolgerle. Quindi prossegui come spiegato dalla ricetta.

CON ALTRI SAPORI

Fra costolette e pasta puoi mettere altri ingredienti oltre al prosciutto cotto. Prova ad aggiugere anche fettine sottili di formaggio semistagionato, tipo gruyère o pecorino romano. In alternativa, spennella la polpa dell'agnello con un velo di senape in grani e poi avvolgila in fettine di prosciutto crudo o speck non troppo magri. Se non ami i salumi, insaporisci la carne con champignon trifolati e tritati.

5

Fascia la carne

Riduci a metà le fette di prosciutto cotto e avvolgi con ciascuna metà una costoletta d'agnello, lasciando fuoriuscire l'osso. Disponi le costolette sulle sfoglie di pasta.

6

Chiudi e inforna

Avvolgi delicatamente la pasta sulle costolette, sovrapponendo i lembi nei punti di congiunzione; stai bene attenta a sigillarla vicino agli ossi. Disponi le costolette sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata. Punzecchia la pasta con una forchetta e cuoci in forno già caldo 180° per circa 30 minuti.

Fai la vinaigrette

Togli la placca dal forno e lascia riposare le costolette per 5 minuti. Intanto, versa 3-4 cucchiai di olio in un barattolo, aggiungi 1 cucchiaio di aceto, le erbe aromatiche, sale e pepe. Chiudi con il coperchio e agita con decisione, in modo da ottenere una vinaigrette.

7

8

Completa e servi

Disponi la misticanza lavata e asciugata in una ciotola, condiscila con la vinaigrette preparata e distribuiscila nei piatti. Completa ciascuno piatto con 3 costolette e servi subito.

la ricetta in più

Con carciofi in pasta fillo

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 15 minuti

8 costolette d'agnello di circa 3 cm di spessore - 2 carciofi - 1 scalogno - 30 g di granella di pistacchi - 50 g di pecorino grattugiato - 4 fogli di pasta fillo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci i carciofi, affettali, rosolali con lo scalogno tritato e 2 cucchiai di olio, bagnali con poca acqua, sala, pepa e cuoci per 5 minuti. Tritali e mescolali con la granella di pistacchi e il pecorino grattugiato.
Incidi le costolette in senso orizzontale, modo da formare piccole tasche. Farciscile con il composto ai carciofi e rosolale a fuoco vivace in una padella con poco olio, sale e pepe 2 minuti per parte.
Srotola i fogli di pasta fillo e sovrapponili 2 a 2, spennellando ciascun foglio con poco olio; tagliali in modo da ottenere 8 quadrati. Avvolgi i quadrati sulle costolette, lasciando liberi gli ossi. Spennella la superficie della pasta ancora con poco olio e metti le costolette sulla placca foderata con carta da forno bagnata, strizzata e unta con olio. Cuoci in forno già caldo a 200° per 10 minuti.

COLOMBA pasquale

Ecco come realizzare in casa il dolce lombardo legato alla festività: semplice, goloso e irresistibile

A CURA DI **MAURO COMINELLI**

1 Monta burro e uova

Metti il burro in una ciotola e lavoralo a crema con le fruste elettriche. Sguscia le uova e separa i tuorli dagli albumi; unisci i primi al burro e raccogli i secondi in un'altra ciotola. Monta i tuorli con il burro con le fruste elettriche, incorporando lo zucchero poco alla volta. Continua a montare fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.

un po' di storia

miti e REALTÀ sulle origini

Sono tante le leggende che si rincorrono sulle origini della colomba pasquale. Le più diffuse fanno risalire il dolce all'epoca longobarda: o al re longobardo Alboino che durante l'assedio di Pavia (metà VI secolo) si vide offrire, in segno di pace, un pan dolce a forma di colomba oppure a un miracolo di San Colombano compiuto alla presenza della regina Teodolinda. In realtà fu Dino Villani, direttore della pubblicità Motta, già celebre per i suoi panettoni natalizi, che negli anni Trenta del '900 per sfruttare gli stessi macchinari e la stessa pasta, ideò un dolce simile al panettone, ma destinato alla Pasqua.

Ingredienti

380 g di farina "00"
3 uova
100 g di burro morbido
200 g di zucchero
1 arancia non trattata
1 limone non trattato
150 g di mandorle pelate
100 g di scorza d'arancia candita in un solo pezzo
1 bicchierino di liquore alle mandorle
1 bustina di lievito per dolci
1 bicchiere di latte
100 g di granella di zucchero
1 limone
sale

2 Prepara le scorzette

Trita 50 g di mandorle grossolanamente e taglia a cubetti la scorza d'arancia candita. Traferisci mandorle e scorzette in una ciotola, spolverizza con 30 g di farina, mescola, versa il tutto in un colino e scuotilo per eliminare la farina in eccesso.

3 Uniscile al burro e uova

Aggiungi scorzette e mandorle al composto di burro e profuma con le scorze di limone e d'arancia grattugiate e il liquore alle mandorle; mescola per incorporare tutto alla perfezione.

Gira pagina e segui la ricetta

più golosa se farcita

Versa 1 dl di panna in una piccola casseruola e portala al limite dell'ebollizione. Unisci 200 g di cioccolato fondente tagliuzzato e, mescolando in continuazione, fallo sciogliere completamente; spegni e fai raffreddare la crema ganache ottenuta in frigo. Intanto, taglia la colomba cotta a metà in senso orizzontale. Togli la ganache dal frigo e montala con le fruste per un paio di minuti; spalmala sulla base della colomba e ricomponi il dolce.

400

CALORIE PER 100 G

Non è trascurabile l'impatto dietetico di una fetta di colomba al termine di un sostanzioso pranzo pasquale. Quindi è meglio non esagerare nelle dosi. La nostra colomba può bastare per 8-10 persone.

4 Aggiungi la farina

Trasferisci la farina rimasta, il lievito e un pizzico di sale in un setaccino e fallo scendere poco alla volta sul composto di burro, alternandoli con cucchiaiate di latte freddo. Lavora l'impasto per 2-3 minuti con le fruste elettriche o con un cucchiaio di legno in modo da ottenere un composto omogeneo e cremoso.

5 Monta gli albumi

Lava bene le fruste. Aggiungi nella ciotola con gli albumi qualche goccia di succo di limone; monta a lungo gli albumi con le frustre elettriche, in modo che risultino ben stabili.

Passaggio critico

La lievitazione della colomba in cottura è determinata anche dall'aria inglobata negli albumi montati a neve. Più gli albumi sono stabili, più l'impasto aumenterà in cottura. Recenti studi hanno stabilito che è sbagliato aggiungere il classico pizzico di sale agli albumi. È meglio unire gocce di succo di limone: l'acidità dell'agrume infatti compatta le proteine dell'albume e permette di ottenere una stabilità più prolungata.

6 Completa il composto

Incorpora gli albumi a neve al composto di tuorli e farina un cucchiaio alla volta, mescolando con una spatola con delicati movimenti dal basso verso l'alto, in modo da non smontarli.

La glassa

Nella ricetta originale, la colomba è coperta con una glassa. Frulla nel mixer 40 g di mandorle, 40 g di nocciole pelate e 50 g di zucchero di canna. Trasferisci in una ciotola, aggiungi 15 g di farina di mais fioretto,8 g di amido di mais,1 grande albume e lavora con la frusta per 2-3 minuti. Spalma la glassa sulla superficie della colomba e completa con le mandorle e la granella di zucchero.

7 Versa nello stampo

Trasferisci il composto preparato in uno stampo da colomba di carta usa e getta da 750 g, versandolo poco alla volta, così da distribuirlo uniformemente. Livella la superficie con una spatola umida e batti più volte lo stampo sul piano di lavoro per eliminare eventuali vuoti d'aria.

8 Decora e inforna

Cospargi la superficie del dolce con le mandorle rimaste e la granella di zucchero e cuoci in forno già caldo a 170° per circa 1 ora. Prima di toglierla dal forno, controlla la cottura infilando uno stecchino al centro dell'impasto: deve uscire completamente asciutto. Estrai la colomba dal forno e falla raffreddare completamente prima di servirla.

la ricetta in più

Zuccottini farciti con ricotta

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 5 minuti

400 g di colomba avanzata - 50 g di uvetta - 4 cucchiai di liquore all'arancia - 1 arancia - 2 cucchiai di zucchero - 250 g di ricotta - 100 g di cioccolato fondente

Fodera con pellicola 4 stampi a forma di cupola di circa 12 cm di diametro. Taglia la colomba a fettine sottili e rivesti le pareti degli stampi, tenendo da parte qualche fetta per chiudere gli zuccotti.
Fai ammollare l'uvetta nel liquore all'arancia per 10 minuti. Intanto, spremi l'arancia, trasferisci il succo in una ciotolina e aggiungi 1 cucchiaio di zucchero. Sgocciola l'uvetta e versa il liquore nella ciotolina con il succo. Usa il liquido preparato per spennellare le fettine di colomba.
Lavora la ricotta e lo zucchero rimasto con una frusta, incorpora l'uvetta, metà del cioccolato tritato e farcisci l'interno degli zuccotti. Copri con le fettine di colomba tenute da parte e metti in frigo per 2-3 ore. Sforma gli zuccotti sui piatti ed elimina la pellicola. Fai fondere il cioccolato rimasto e, aiutandoti con una tasca da pasticciere, decora gli zuccotti.

NOVITÀ
DALLE AZIENDE

CIRIO
SALSE PRONTE DA PELATO DI PUGLIA

Cirio presenta le Salse Pronte da Pelato di Puglia, un'esclusiva gamma dedicata al pomodoro della linea "Le Selezioni" che valorizza la qualità e l'origine della materia prima. Le nuove Salse Pronte da Pelato di Puglia sono realizzate esclusivamente con i migliori pomodori pelati 'lunghi' 100% pugliesi, raccolti da Cirio al giusto grado di maturazione e subito lavorati in poche ore per garantirne il sapore fresco e la genuinità. Inoltre, tutti i pomodori derivano da produzioni integrate certificate e da coltivazioni eco-compatibili che salvaguardano l'ambiente. La nuova gamma si compone di tre ricette Vegan OK, innovative e stuzzicanti: Classica, una passata corposa, insaporita con origano e olio extravergine di oliva; Goji e Menta, una proposta originale e accattivante; Maggiorana e Pepe Rosa, un mix di erbe aromatiche ricche e profumate, che regalano alla passata un tocco particolarmente fresco, dolce e speziato.

FERRERO
ESTATHÉ

Estathé per la prima volta lancia il nuovo packaging: una bottiglia in vetro la cui forma reinterpreta in chiave moderna le "cannule" iconiche dell'amatissimo brick. Dal gusto naturale, piacevole e rinfrescante, Estathé offre la cultura del thè preparato secondo il tradizionale processo di infusione. Nel nuovo formato in vetro, nei gusti limone e pesca, è ideale da consumare direttamente al banco per una pausa durante la giornata o in abbinamento a un pasto veloce.

SPREAFICO FRANCESCO & F.LLI SPA
PERA ANGÉLYS

Spreafico Francesco & F.lli S.p.A. ha dato il via alla commercializzazione della pera Angélys, la varietà brevettata di pera frutto dell'incrocio tra la Decana d'inverno e la decana del comizio, prodotta in Italia. La stagione è stata buona e ha permesso di arrivare a raccolta con un volume simile a quello dell'anno scorso, anche se con un calibro lievemente inferiore. Un'estate mai troppo calda ed i regolari apporti di acqua piovana nel periodo centrale della crescita dei frutti hanno fatto sì che Angélys abbia raggiunto un ottimo grado zuccherino ed abbia sviluppato i profumi tipici che rendono questa varietà speciale per sapore ed aroma. Per maggiori informazioni è visitabile il sito angelys.it.

OLITALIA
FRIENN

Olitalia presenta Frienn la cui formulazione con olio di girasole altoleico, priva di olio di palma e ad alto contenuto di antiossidanti, gli conferisce proprietà uniche: elevata stabilità alle alte temperature, elevato punto di fumo, totale assenza di schiuma in frittura e senza cattivi odori. Frienn è un olio per una frittura dall'identità tutta italiana, pensato per individuare una valida alternativa all'olio extravergine di oliva.

LATTE MONTAGNA ALTO ADIGE

MILA SKYR

Mila Skyr è una specialità a base di latte prodotta secondo una ricetta islandese che può essere gustata come uno yogurt. L'azienda Mila lo produce con un ingrediente speciale: il latte 100% dell'Alto Adige senza OGM. Dalla consistenza compatta e cremosa Mila Skyr è un prodotto unico, ricco di proteine e senza grassi, perfetto per chi ama stare in forma e per chi segue un'alimentazione sana ed equilibrata. Il gusto Mila Skyr bianco naturale è molto versatile in cucina come ingrediente per realizzare ricette dolci e salate, ma è ottimo anche arricchito con frutta secca, muesli, miele o frutta fresca. Disponibile anche al gusto vaniglia.

DANONE

ACTIMEL SHOT

Actimel presenta un'innovativa linea di prodotti con tre benefici specifici grazie a un mix esclusivo di ingredienti selezionati, probiotico L. Casei e vitamine.
Actimel Vitality Shot in abbinamento allo zenzero ha un gusto deciso e piccantino che, con l'apporto di vitamina B3, contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento.
Actimel Sustain shot in abbinamento al baobab ha un gusto fresco e leggermente speziato. Grazie all'apporto di vitamina C che contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo, ha un'azione antiossidante che si aggiunge al consueto supporto al sistema immunitario dato dalle vitamine B6 e D.
Actimel Focus Shot in abbinamento al guaranà si differenzia per un gusto tostato e intenso e, grazie alla vitamina B5, aiuta le normali prestazioni mentali. Tutti i prodotti, grazie alle vitamine B6 e D aiutano il buon funzionamento del sistema immunitario, inoltre, contengono il Probiotico L. Casei di sempre, e non contengono zuccheri aggiunti né edulcoranti.

DARBO

LINEA MIELE

Gli amanti del miele non avranno che l'imbarazzo della scelta nella ricerca del loro miele preferito. Ogni varietà di miele, infatti, ha un suo gusto inconfondibile: delicato, soave, profumato, dolce, aromatico o aspro. Come i nuovi gusti Darbo nel vasetto da 500 grammi di Tiglio, Acacia, Bosco e Fiori di montagna.

CAVIT

MÜLLER THURGAU SPUMANTE VIGNETI

La sua zona di produzione è l'alta collina o addirittura la montagna in alcune zone del Trentino particolarmente vocate alla produzione di uve bianche dove le ampie escursioni termiche durante la maturazione, preservano la freschezza dei profumi. Questo spumante, Müller Thurgau Vigneti delle Dolomiti IGT, ha una spuma persistente con perlage a grana minuta, colore paglierino scarico. Profumo delicato, leggermente aromatico con sottofondo fruttato. Sapore morbido, piacevolmente fresco, elegante e di ottimo carattere. Perfetto come aperitivo, si abbina bene ai crostacei.

preparo e **congelo**

DI **MAURO COMINELLI**

passo a passo

1

2

3

PER SERVIRE
Fai scongelare le crêpes, spolverizzale con grana padano grattugiato e unisci qualche fiocchetto di burro. Cuocile in forno già caldo a 180° per 15 minuti e lasciale gratinare sotto il grill per un paio di minuti.

Pacchettini di crêpes

Preparazione **20 min. + riposo**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **6 persone**

125 g di farina 00 - 3 uova - 2,5 dl di latte intero - 100 g di pancetta stesa a fettine - 200 g di ricotta - 200 g di spinaci già puliti - grana padano grattugiato - burro - sale - pepe

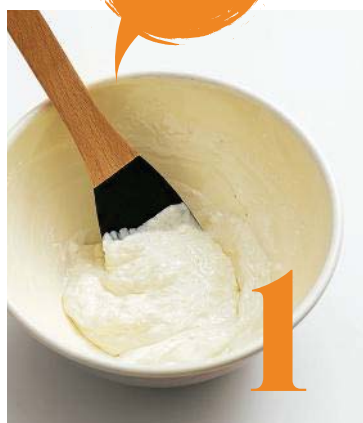
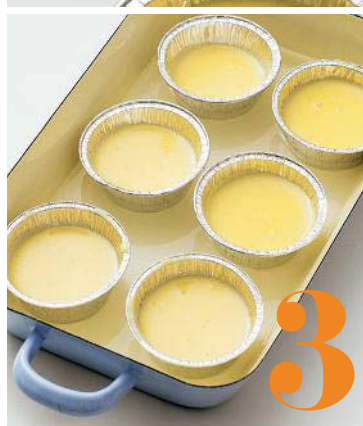
1 Sgucia le uova in una ciotola, unisci la farina, un pizzico di sale e sbatti con una frusta. Sempre mescolando, aggiungi il latte freddo e trasferisci la pastella per 1 ora in frigo. Scalda un padellino antiaderente di 18 cm di diametro, versa 1 mestolino di pastella, ruota la padella per velare il fondo e cuoci la crêpe finché i bordi si staccano dalla padella; girala, cuocila dall'altra parte e disponila su un piatto foderato con carta da forno. Procedi nello stesso modo fino a esaurire la pastella.
2 Trita grossolanamente la pancetta e falla rosolare in una padella senza aggiungere grassi; unisci gli spinaci tritati grossolanamente e cuocili per 2-3 minuti con il coperchio; togli il coperchio, prosegui la cottura ancora per 2 minuti. Spegni, regola di sale e pepa, trasferisci il tutto in una ciotola e lascia intiepidire.
3 Aggiungi agli spinaci la ricotta e 2 cucchiai di grana padano; mescola. Disponi un cucchiaio di ripieno al centro di 1 crêpe, piega i 2 lembi paralleli verso il centro e procedi allo stesso modo con gli altri 2 lembi, chiudendo così perfettamente la crêpe. Sistemala in una teglia imburrata, con la parte dei lembi verso il basso. Farcisci, chiudi e sistema nella teglia tutte le altre crêpes. Chiudi con alluminio e metti in freezer.

FOTO DI MAURO PADULA

passo a passo

1

2

3

PER SERVIRE
Fai scongelare i crème caramel in frigo e scaldali a bagnomaria per 15 minuti in forno. Prepara una salsina con 6 filetti d'acciuga sott'olio scaldati con 20 g di burro e 1 spicchio d'aglio spellato. Elimina l'aglio e dividi sui crème caramel.

CROSTINI PER ACCOMPAGNARE
Se ti piace, porta in tavola i tuoi crème caramel al parmigiano con fettine di pane tostate per un paio di minuti in una padella antiaderente con un filo d'olio.

Crème caramel al parmigiano

Preparazione **20 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **6 persone**

200 g di parmigiano reggiano grattugiato - 200 g di robiola - 3 uova - 2 albumi - 2 dl di panna fresca - 30 g di farina + quella per infarinare - noce moscata - burro - sale - pepe

1 Riunisci in una ciotola la robiola con il parmigiano reggiano, un pizzico di sale, una macinata di pepe, poca noce moscata grattugiata, la farina e la panna; mescola con una spatola fino a ottenere un composto omogeneo.

2 Aggiungi le uova e gli albumi incorporandoli uno alla volta e mescola ancora per amalgamare bene gli ingredienti. Imburra 6 stampini usa e getta da crème caramel con coperchio, passali nella farina e riempili con il composto preparato, aiutandoti con un mestolino.

3 Trasferisci gli stampini in una teglia profonda, unisci acqua bollente fino ad arrivare ai 2 terzi della loro altezza e cuoci i crème caramel in forno caldo a 170° per circa 30 minuti. Lascia raffreddare, poi copri gli stampini con i loro coperchietti e mettili in freezer.

FOTO DI MAURO PADULA

con la **pentola a pressione**

DI **MAURO COMINELLI**

passo a passo

Coniglio all'ischitana

Preparazione **20 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 coniglio intero - 2 spicchi d'aglio - 10 pomodori - 1 bicchiere di vino bianco - 1 peperoncino - 1 rametto di rosmarino - timo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Taglia il coniglio a pezzi di dimensioni uniformi, lavali bene e tamponali con carta da cucina. Soffriggi gli spicchi d'aglio spellati e il peperoncino intero con un filo d'olio nella pentola a pressione. Aggiungi i pezzi di coniglio, pochi per volta e falli rosolare su tutti i lati. Mettili man mano in caldo e prosegui fino ad averli rosolati tutti.

2 Rimetti tutti i pezzi di coniglio nella pentola, alza la fiamma, bagnali con il vino e fallo evaporare completamente; quindi elimina aglioe peperoncino e aggiungi i pomodori pelati, privati dei semi e tagliati a pezzi, il rosmarino e qualche fogliolina di timo, poi regola di sale e pepe. Aggiungi nella pentola 250 ml d'acqua e chiudi il coperchio, alza la fiamma al massimo e, dall'inizio del sibilo, abbassa il fuoco e fai cuocere per 30 minuti.

3 Spegni il fuoco e sfiata gradualmente il vapore alzando la valvola. Apri la pentola, quindi riaccendi il fuoco e fai ridurre il fondo di cottura per qualche minuto. Completa il coniglio con un filo d'olio e servi.

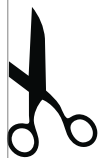
1

2

3

LA COTTURA TRADIZIONALE

Rosola il coniglio in una casseruola con gli stessi ingredienti e le stesse modalità spiegate nella ricetta in alto, poi unisci i pomodori e le erbe aromatiche, versa poca acqua o brodo bollente e cuoci con il coperchio per almeno un'ora, unendo ancora poca acqua se il fondo di cottura dovesse restringersi troppo.

FOTO DI MAURO PADULA

con il microonde

DI MAURO COMINELLI

LA COTTURA TRADIZIONALE
Metti gli asparagi puliti nell'asparagera e versa acqua fino a sfiorare le punte, chiudi e cuoci per 15 minuti. Sgocciolali e rosolali in una padella antiaderente con 30 g di burro per 3-4 minuti. Fai sciogliere altri 70 g di burro in un'altra padella, sguscia le uova e cuocile per 2-3 minuti, continuando a irrorare gli albumi con il burro sciolto in padella. Aggiungi sale, pepe e servi.

1

2

3

Asparagi e uova al tegamino

Preparazione **10 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 mazzo di asparagi - 4 uova - burro - parmigiano reggiano grattugiato - sale - pepe

1 Elimina la base legnosa degli asparagi, spella il gambo rimasto e sciacquali sotto l'acqua fredda corrente. Disponili in un contenitore per microonde che li contenga in lunghezza, versa un bicchiere d'acqua calda, unisci poco sale e chiudi con la pellicola per microonde.

2 Buca in più punti la pellicola con uno stecchino, in modo da far sfogare il vapore e cuocili a circa 600 W per 7- 8 minuti, poi sgocciolali con una pinza e lasciali intiepidire.

3 Ungi di burro una teglia rotonda che possa andare nel microonde e disponi gli asparagi uno accanto all'altro alternando la direzione della punta, quindi spolverizzali con il parmigiano. Sguscia le uova sul letto di asparagi, lasciandole leggermente separate e cuoci nel microonde a 600 W per circa 1 minuto. Regola di sale gli albumi, insaporisci con una macinata di pepe, dividi asparagi e uova nei piatti e servi.

FOTO DI MAURO PADULA

bontà dal **macellaio**

DI **CRISTIANA CASSÉ**

LO SAPEVI CHE...
LA TRADIZIONE DI PREPARARLO A PASQUA DERIVA DAL RITO EBRAICO

Il costo
Nel periodo pasquale l'agnello italiano costa in media 21-22 euro al kg se acquistato intero, con un rincaro di 5 euro se si scelgono tagli specifici (cosciotto, costolette). Fuori dalle festività, il prezzo scende di circa 5 euro.

COSCIOTTO di AGNELLO

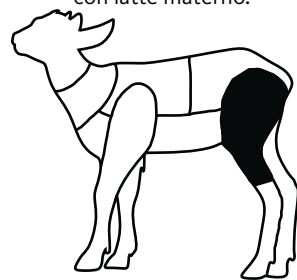
Polposo, tenero e saporito, è tra i tagli ovini più pregiati ed è ottenuto da animali di **età non superiore ai 12 mesi**. Il gusto è caratteristico e deciso, anche grazie alla presenza dell'osso, ma non troppo intenso (lo diventa nella pecora adulta). Dal punto di vista dietologico, è **piuttosto magro** (più di manzo e maiale, meno del pollo), con parti grasse facilmente asportabili. In Italia l'allevamento degli ovini da latte è diffuso in Toscana, Lazio, Sicilia e soprattutto Sardegna (con una produzione dieci volte superiore alle altre regioni). Tra le eccellenze, l'agnello del centro Italia Igp, l'abbacchio romano Igp e l'agnello di Sardegna Igp. Il cosciotto, in particolare, viene cucinato al forno, steccato con aromi oppure disossato e farcito. Tipicamente è accompagnato da patate e carciofi; interessante l'abbinamento con meline acidule diffuso oltralpe.

consigli utili

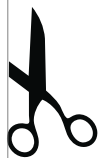
COME TRATTARLO e cucinarlo

Tienilo in frigo avvolto nella carta da forno per 2 giorni al massimo (è facilmente deperibile) oppure in freezer fino a 3 mesi (poi scongelalo in frigo). Quando lo cucini, è importante rosolarlo (in padella o in forno ad alta temperatura): si creerà una crosticina fondamentale per trattenere i succhi. Non forarlo in cottura.

Il taglio

È l'arto posteriore della pecora, femmina o maschio (montone), non ancora svezzata, cioè alimentata con latte materno.

103

CALORIE PER ETTO

Una quota energetica bassa, con proteine di buon valore biologico e un'alta dose di ferro, potassio, vitamine PP e del gruppo B.

Al mirto e scalogno con i carciofi

Preparazione **15 minuti**
Cottura **3 ore e 10 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 cosciotto d'agnello disossato e legato (fallo preparare dal macellaio) di 1 kg - 6 carciofi - 5 pomodorini semisecchi (in alternativa, 3 fette di pan di spezie) - 1 limone - 1 mazzetto di mirto - 3 scalogni - 1 dl di vino bianco o rosato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pratica 6 tagli profondi nella carne e inserisci nelle incisioni i rametti di mirto e gli scalogni spellati e tagliati a fettine. Sala l'arrosto, pepalo e disponilo in una pirofila oliata. **Rosola l'agnello in forno** a 230° per 10 minuti e poi sfumalo con il vino. Copri con un foglio di alluminio, abbassa la temperatura a 180° e prosegui la cottura per 2 ore e mezzo. **Intanto pulisci i carciofi**, privandoli delle foglie più dure e del fieno interno, affettali e mettili a bagno in acqua acidulata con il succo del limone. Togli l'alluminio dalla pirofila in forno, inserisci nei tagli della carne i pomodorini a pezzetti (oppure spolverizza il cosciotto con il pan di spezie sbriciolato) e cuoci ancora per 30 minuti. Preleva l'arrosto, avvolgilo in un foglio di alluminio e lascialo riposare per 10 minuti. Servilo a fette con i carciofi e il suo sugo.

Ripieno alle mandorle

Preparazione 25 minuti
Cottura 3 ore
Dosi per 4 persone

1 cosciotto di agnello disossato e non legato di 1 kg - 60 g di mandorle pelate - 60 g di pistacchi pelati - 25 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 ciuffo di menta - 1 rametto di alloro - 1/2 spicchio di aglio - 1 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

STEP BY STEP

1 **Trita mandorle e pistacchi** con una mezzaluna. Unisci quindi l'aglio spellato, il prezzemolo e la menta e continua a tritare. Quando avrai ottenuto un mix abbastanza fine, mescolalo con il parmigiano e bagnalo con pochissimo vino in modo da renderlo più facile da maneggiare.

2 **Disponi la carne** sul piano di lavoro, allargala bene e cospargila con il battuto aromatico. Ricomponi il cosciotto e legalo con spago da cucina: crea una rete piuttosto fitta, senza stringere troppo, così che la carne sia sigillata e compatta (cuocerà meglio).

3 **Rosola il cosciotto** in una padella con un filo d'olio, poi mettilo in una teglia. Versa il vino rimasto nella padella, deglassa il fondo mescolando e poi versa il tutto nella teglia. Sala e pepa la carne, aggiungi l'alloro e cuoci in forno a 180° per 3 ore scarse girando di tanto in tanto l'arrosto e bagnandolo con il fondo. Fallo riposare per 10 minuti avvolto in un foglio di alluminio, poi privalo dello spago e servilo a fette con il suo sugo.

dal mare in **pescheria**

DI **BARBARA RONCAROLO**

LO SAPEVI CHE...

SONO ATTIRATE DALLA LUCE: I PESCATORI PER QUESTO LE PESCANO CON LE LAMPARE

Questione di forma

Il classico dilemma è: come distinguere le sardine dalle acciughe? Anzitutto per le dimensioni: sono più grandi (15-20 cm, contro gli 8-15 cm delle acciughe). In più hanno le squame, il ventre è curvo e il muso acuto, con la bocca che termina sotto l'occhio e la mascella inferiore che sopravanza quella inferiore.

sarde

Note anche come sardine o sardelle, sono i più classici tra i pesci azzurri: presenti nella dieta mediterranea, **costano poco** (intorno ai 4 euro al kg) e sono apprezzate per le loro proprietà nutrizionali. Hanno corpo allungato e fusiforme che raggiunge i 25 cm, ma generalmente in commercio si trovano di 15-20 cm. Piccole e compatte, sono di **colore argentato vivo**, che sul dorso si scurisce, per assumere striature intense nei toni del blu, del verde e del grigio. Le squame, diffuse in modo omogeneo lungo il profilo ventrale, sono delicate e ben aderenti al corpo. Come riconoscerne la freschezza? Quando la sarda è fresca, ha un profumo gradevole e le sue carni sono sode ed elastiche; l'occhio è lucido, la pupilla nera e non arrossata o rigonfia; mentre le branchie sono di colore rosso o rosaceo, mai tendente all'avorio.

consigli utili

COME PULIRLE e cucinarle

Pulisci i pesci sotto acqua fredda corrente: strofinali delicatamente per eliminare le squame, tenendoli sempre in uno scolapasta, per evitare che gli scarti otturino il lavandino. Stacca la testa e nello stesso tempo porta via la lisca centrale e le viscere, facendo scorrere il pollice fino alla coda per ripulire bene il pesce, fino alla coda. Fai attenzione a non romperle.

Nel piatto

Il sapore deciso e le piccole dimensioni le rendono interessanti e versatili in cucina: sono buone al forno, fritte e grigliate e abbinate a pomodori, pinoli, olive, capperi e altri ingredienti mediterranei.

129 CALORIE PER ETTO

Dal punto di vista nutrizionale sono fonte eccellente di Omega 3 e 6, vitamine D e B12, fosforo, proteine, calcio e selenio. Attenzione però: sono ricche di colesterolo.

Lo scarto

Le sarde deperiscono rapidamente: meglio consumarle entro 24 ore dall'acquisto. Quando le compri, tieni conto dello scarto: se le vuoi preparare come secondo, per 4 persone calcola 1 kg di sarde.

Tortino di patate al finocchietto

Preparazione **30 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

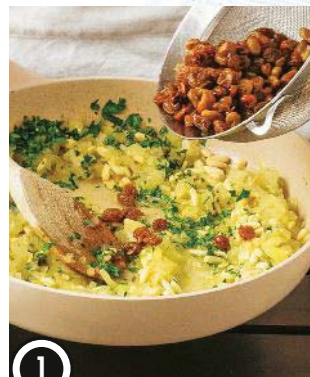
300 g di sarde già pulite e aperte a libro - 400 g di patate - 1 mazzetto di finocchietto - 30 g di pinoli - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sbuccia le patate, lavale, asciugale e tagliale a fettine sottili. Lava e asciuga il finocchietto e spella lo spicchio d'aglio.
Spennella di olio una teglia da 24 cm e disponici le fettine di patate leggermente sovrapposte, fino a coprire l'intera superficie.
Passale in forno a 180° per 15 minuti; poi tira fuori dal forno, sistemaci sopra le sarde, disponendole a raggiera. Cospargi con i pinoli e il finocchietto tritato con lo spicchio d'aglio, insaporisci con sale e pepe, irrora con un filo d'olio e rimetti in forno per altri 10-15 minuti.
Se vuoi fare più in fretta puoi scottare per 5 minuti le patate a fettine in acqua bollente, disporle nella teglia, distribuirvi sopra le sarde a raggiera, poi procedere come spiegato in questa ricetta.

Sandwich imbottiti

Preparazione **25 minuti**
Cottura **25 ore**
Dosi per **4 persone**

700 g di sarde già pulite e aperte a libro - 3 cipolle - 60 g di uvetta - 80 g di pinoli - 1 mazzetto di prezzemolo - 2 cucchiai di pangrattato - 1 mazzetto di santoreggia - 1 peperoncino fresco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

STEP BY STEP

1 **Trita il prezzemolo**, metti l'uvetta a bagno in acqua fredda, spella le cipolle, tritale e falle appassire in padella con un filo di olio e un pizzico di sale. Aggiungi i pinoli, il prezzemolo tritato, l'uvetta scolata e strizzata e il pangrattato. Mescola e togli dal fuoco.

2 **Disponi metà** delle sarde con la pelle rivolta verso il basso, distribuisci sopra il ripieno e copri con le sarde rimaste, premendo leggermente.

3 **Lega i "sandwich"** con un pezzetto di spago da cucina o di rafia naturale. Ungi un foglio di carta da forno, disponilo in una teglia e sistemaci sopra le sarde imbottite. Completa con il peperoncino ridotto a rondelle, le foglioline della santoreggia e un filo d'olio. Sala leggermente, pepa e cuoci in forno caldo a 180° per 15 minuti.

provato per voi

DI **MONICA PILOTTO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

porta torte

1

Cucini, chiudi e porti via

Nello stampo da forno realizzato in acciaio Hi-Top, con rivestimento antiaderente doppio strato Skandia Xtreme Plus, cuoci la tua torta dolce o salata che, grazie al coperchio in plastica dotato di due manici, porti dove desideri (linea Bake Away di **Guardini**, diam. cm 28, **€ 16,10**).

2

A prova d'urto

Dolci di pasta frolla, meringate, torte glassate oppure salate per picnic primaverili sono difficili da trasportare e vanno protetti negli appositi contenitori. Alcuni hanno rivestimento antiaderente e si usano addirittura per cuocere il dolce (come quello qui sotto), altri hanno uno spazio nella base che ospita un panetto refrigerante utile per trasportare torte gelato.

3

Istruzioni per l'uso

Prima di riporre la tua torta nel contenitore, lasciala raffreddare completamente per evitare che l'umidità possa sciuparne la fragranza. Altrimenti puoi usare un porta torte dotato di fori per la fuoriuscita del vapore, così da prevenire la formazione di condensa.

la ricetta in più

quiche di zucchine

Fodera con 1 disco di pasta brisée già pronta lo stampo leggermente imburrato. Lava 500 g di zucchine, spuntale e tagliale a nastri sottili con un pelapatate. Salale e profumale con la scorza grattugiata di 1 limone non trattato e 4-5 steli di erba cipollina sforbiciati. Mescola 3 uova con 200 ml di panna fresca, 100 g di grana padano grattugiato, un pizzico di sale e pepe. Distribuisci nella quiche il composto e le zucchine arrotolate a spirale, poi inforna a 180° per 20 minuti.

Pastiera napoletana

Per 6/8 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 70 minuti

2 confezioni di pasta frolla pronta - 5 uova - 500 g di grano precotto per pastiera - 500 g di ricotta - 2,5 dl di latte - 1 cucchiaio di amido di mais - 260 g di zucchero - 1 arancia non trattata - 3 cucchiai di frutta candida a dadini - acqua di fiori d'arancio - 1 baccello di vaniglia - zucchero a velo - burro per lo stampo

Porta a ebollizione il latte con un pizzico di scorza d'arancia grattugiata e il baccello di vaniglia aperto a metà. Sguscia 2 uova, separa gli albumi dai tuorli e monta questi ultimi con 60 g di zucchero, incorpora l'amido di mais e diluisci con il latte filtrato, a filo. **Cuoci la crema** a fuoco basso, mescolando finché si sarà addensata; poi toglila dal fuoco e lasciala raffreddare. Intanto lavora la ricotta con lo zucchero rimasto; sguscia le uova rimaste, separa gli albumi dai tuorli e incorpora questi ultimi alla crema pasticcera preparata, aggiungi i canditi e il grano ben scolato. Profuma con qualche goccia di acqua di fiori d'arancio e completa amalgamando al composto 3 albumi montati a neve. **Srotola un disco di pasta frolla**, imburra uno stampo a cerniera di 24 cm di diametro e foderalo con la frolla; ricava tante strisce larghe 1,5 cm circa dalla pasta rimasta. Farcisci la pasta con il composto di ricotta e grano, livellalo con il dorso di un cucchiaio e con i ritagli di frolla forma una grata in superficie. Metti la pastiera in forno caldo a 180° e cuoci per 1 ora o finché il ripieno si sarà asciugato e la pasta dorata. Fai raffreddare la pastiera, spolverizzala di zucchero a velo e servi.

DOLCI O SALATI senza frontiere

BASE CON DOPPIA FUNZIONE

La base double face può ospitare una sfiziosa torta alla crema oppure, girandola, tanti muffin riposti nelle apposite scanalature. I dolci sono al sicuro nel contenitore in materiale plastico, utilizzabile nel microonde a bassa potenza, nel congelatore e lavabile in lavastoviglie (Ikea, diam. 36 cm, **€ 5**).

CUPCAKE SAFE

Hai preparato dei muffin speciali o dei cupcake superlativi e devi portarli alla festa? Niente paura! Disponili nel pratico vassoio sagomato, estraibile e reversibile, chiudi con gli appositi ganci, alza il manico e parti. In polipropilene, puoi lavarlo in lavastoviglie a 45° (Snips, cm 43x27,5x10,5, **€ 8,90**).

PER TORTE GELATO

Per una cheesecake, una pavlova o un semifreddo usa questo porta torte: la base contiene una tavoletta refrigerante da tenere in freezer e utilizzare al bisogno. Ma puoi anche conservare una torta ancora calda, perché il coperchio è provvisto di fori per la fuoriuscita del vapore (Tescoma, diam. cm 34, **€ 22,90**).

PER PICNIC DI PRIMAVERA

Il contenitore Deli è ideale per servire, trasportare e conservare i dolci o le golose torte salate che faranno felici gli amici al picnic di primavera. In materiale plastico per alimenti, lavabile in lavastoviglie, ha due alette che chiudono ermeticamente la base al coperchio (Maiuguali, diam. cm 38, **€ 20**).

TRÈS CHIC

Questo elegante contenitore in metallo total black fa la sua bella figura anche in casa, per custodire gli avanzi di dolci o quiche. Altrimenti, grazie alla pratica maniglia e alla chiusura ermetica, puoi usarlo per trasportare i tuoi capolavori culinari in ogni dove (Birkmann distr. da Schoenhuber, diam. cm 38, **€ 39,50**).

GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano
laura.maragliano@mondadori.it

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

"Asparagi, cipollotti, pisellini, pomodorini ciliegia e spinacini... Una sinfonia di primavera racchiusa nella pasta formato XL".

REDAZIONE
Enza Dalessandri
enza.dalessandri@mondadori.it
(caporedattore)

Barbara Galli
barbara.galli@mondadori.it
(caporedattore)

Livia Fagetti
livia.fagetti@mondadori.it
(caporedattore)

Cristiana Cassé
cristiana.casse@mondadori.it
(caposervizio)

Alessandro Gnocchi
alessandro.gnocchi@mondadori.it
(caposervizio)

Barbara Roncarolo
barbara.roncarolo@mondadori.it
(caposervizio web)

Monica Pilotto
monica.pilotto@mondadori.it
(vicecaposervizio)

Silvia Bombelli
silvia.bombelli@mondadori.it

Mauro Cominelli
mauro.cominelli@mondadori.it

Daniela Falsitta
daniela.falsitta@mondadori.it

Silvia Tatozzi
silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori
silvano.vavassori@mondadori.it
(caporedattore)

Daniela Arsuffi
daniela.arsuffi@mondadori.it
(caposervizio)

Ornella Claudia Indovina
ornella.indovina@mondadori.it

Susanna Meregalli
susanna.meregalli@mondadori.it

Diego Stadiotti
diego.stadiotti@mondadori.it

Silvia Viganò
silvia.vigano@mondadori.it

Patrizia Zanette
patrizia.zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi
cinzia.campi@mondadori.it
(responsabile)

Paolo Riosa
paolo.riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone, Monica Cesari Sartoni, Daniela Malavasi, Eleni Pisano, Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Alexandra Olenina, Lorenzo Camarda

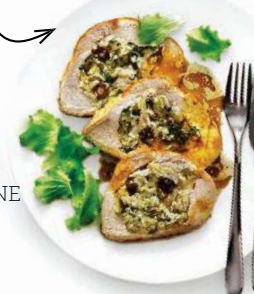
FOTO
Sara D'Alberto, Sonia Fedrizzi, Gian Marco Folcolini, Marta Giaccone, Maurizio Lodi, Mauro Padula, Mondadori Portfolio

STYLIST
Laura Cereda, Stefania Frediani

"La focaccia dall'originale nota acidula di limone e zenzero ha incuriosito tutti. Ed è finita in un attimo".

"In questa ricetta il ripieno è protagonista e nobilita con sapori inediti il petto di tacchino. Semplice, gustoso e irresistibile".

"Cosa c'è di più goloso dei brownie al cioccolato per colazione? Li ho serviti con un frappè alle fragole e la giornata è cominciata con un sorriso".

"Ecco un'alternativa creativa per la crostata di fragole: ricoprirla con anelli di pasta brisée. Si chiama Food Styling ed è molto facile".

NEL PROSSIMO **numero** IN EDICOLA IL 18 APRILE

31 idee CON LE ERBE AROMATICHE

Preziose in cucina per il loro tocco speciale, qui diventano protagoniste di piatti super

Sorpresa!

L'uovo al tegamino, piatto minimal per eccellenza, si presenta arricchito con verdurine di stagione, salumi e formaggi. Quattro ricette da non perdere

Ragù di mare

Pesce in tutte le salse! Ma niente paura, i nostri 8 ragù sono speciali: zero difficoltà, super veloci, da preparare mentre la pasta cuoce

... E TANTO ALTRO!

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ
Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

FIEG Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 18/12/2018

speciale cottura

UN'OFFERTA DA PRENDERE... CON LE PINZE!

LA BISTECCHIERA SmartClick PER INDUZIONE A SOLI € 39,90 ANZICHÉ A € ~~49,90~~

IN PIÙ, LA PINZA CON TERMINALI RIMOVIBILI IN SILICONE PER GIRARE I CIBI IN COTTURA SENZA FATICA!*

* offerta valida fino al 31/05/2019

bistecchiera SMARTCLICK
art. 605068

l'alternativa al barbecue da usare tutte le volte che vuoi!
tutto l'anno, anche in inverno, quando non puoi grigliare all'aria aperta... la soluzione per la tua voglia di BBQ!

fondo per induzione:
il fondo extra spesso è adatto a qualunque tipo di piano cottura

antiaderente:
i cibi non si attaccano

facile da pulire:
il rivestimento antiaderente resiste anche ai lavaggi frequenti in lavastoviglie

impugnature rimovibili:
in silicone resistente al calore, fungono da presine per non scottarsi le mani

multiuso:
va anche in forno; con 2 zone a temperatura differenziata per cuocere e per mantenere calde le pietanze già cotte

Con terminali in silicone, **RIMOVIBILI** per usarla anche come pinza tradizionale

Con 2 zone a temperatura **DIFFERENZIATA**
cuoce
mantiene il calore

*Valore commerciale della pinza € 12,90 + bistecchiera € 49,90 - Valore totale € 62,80

tescoma®

www.tescoma.it

Numero Verde 800777546

la passione in cucina.